ligue contre le cancer

aspect

Juillet 2019

SAVOIR POUR MIEUX FAIRE FACE

Comment accepter les séquelles ?

PROTECTION SOLAIRE

Prévenir le cancer de la peau dans la construction

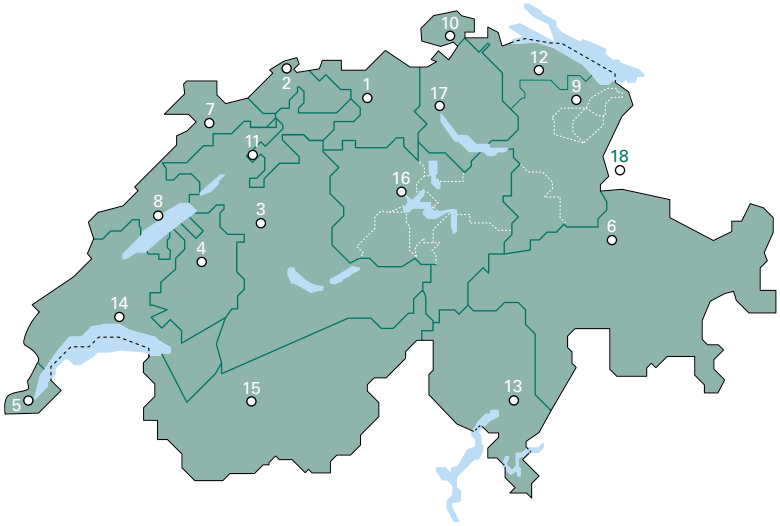
FATIGUE

Reconnaître l'épuisement physique, mental et cognitif

ATELIER D'ÉCRITURE

Nouvelle offre pour les cancer survivors

La Ligue contre le cancer de votre région



Nous sommes toujours là pour vous !

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Merci beaucoup de votre engagement et de votre solidarité !

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

FSC MIXTE Papier issu de sources responsables FSC® C012018 www.fsc.org
imprimé en suisse
myclimate PERFORMANCE neutral Imprimé 01-19-527873 myclimate.org
ZEWO Zertifiziert Certifié Certificato
Votre don en bonnes mains.

Retrouver ses marques après un cancer

Chère lectrice, cher lecteur,

Selon les estimations, la Suisse compte actuellement quelque 340 000 cancer survivors, des personnes qui ont un cancer derrière elles et qui sont considérées comme guéries. Mais retrouver ses marques après le traitement n'est pas toujours facile. Dans ce numéro, nous vous présentons des patientes et des patients qui sont passés par des moments difficiles et qui ont fini par trouver de nouvelles voies.

L'histoire de Claudine Gautschi, présentée en couverture, montre avec éloquence qu'il ne faut pas sous-estimer les conséquences à long terme d'un cancer. Près de vingt ans après le diagnostic, la septuagénaire souffre encore d'une fatigue chronique liée à son traitement contre un cancer du sein. Pendant longtemps, elle n'a pas su ce qui n'allait pas. « Depuis que je sais ce que j'ai, je ne suis plus stressée », dit-elle. Elle a notamment pu compter sur le soutien de la Ligue argovienne contre le cancer.

En page 8, vous découvrirez le portrait d'une femme qui s'est longtemps occupée des autres sans penser à elle. Son cancer l'a obligée à s'écouter davantage. En établissant son propre plan d'action dans le cadre du cours d'autogestion Evivo, Agnes Witrahm a pu se fixer – et atteindre – des objectifs personnels dans la vie de tous les jours. La Ligue contre le cancer soutient le programme Evivo, pour lequel la Ligue de Suisse orientale met ses locaux à disposition.

Entre le diagnostic et l'opération, Heinz Mathys a dû patienter trois semaines, une attente qui lui a paru longue, mais qui lui a permis de s'organiser. Même si tout s'est bien passé et s'il a pu faire un immense travail sur lui-même dans le cadre d'un atelier d'écriture, son cancer du rein l'a marqué et il réfléchit davantage aujourd'hui : « Je veille à profiter de l'instant présent. »

Merci de votre générosité ! Grâce à vous, nous pouvons accompagner et soutenir les personnes qui souffrent de séquelles à long terme.

Cordialement,

PD Dr med.
Gilbert Zulian
Président de la Ligue suisse contre le cancer

Dr phil.
Kathrin Kramis-Aebischer
Directrice de la Ligue suisse contre le cancer

Sommaire

Kaléidoscope 4
Améliorer la communication entre médecin et patient : une formation continue proposée par la Ligue contre le cancer et l'Université de Bâle.

À la une 6
Bien dans son corps malgré les changements physiques : notre brochure.

Questions-réponses 7
Questions adressées à la ligne InfoCancer.

Rencontre 8
Des objectifs personnels pour mieux gérer le quotidien : Agnes Witrahm nous parle du nouveau cours Evivo.

Recherche 10
Entraîner le système immunitaire – un projet de recherche prometteur.

Vivre avec le cancer (en titre) 12
Claudine Gautschi se bat contre les séquelles du cancer des années après.

Éclairage 16
La sensibilisation contre le cancer de la peau est nécessaire dans les métiers de plein air. Un projet Suva – Ligue contre le cancer.

Interview 18
Médicaments sans principe actif, les placebos sont utiles. Etzel Gysling, médecin de famille, explique pourquoi.

En bref 20
La Ligue grisonne propose un stage aux proches soignants pour recharger leurs batteries.

Jeu 22
Gagnez une paire de lunettes de soleil cerjo de fabrication suisse.

En tête-à-tête 23
Heinz Mathys : « Quand j'écris, les mots viennent tout seuls. »

Questions, remarques, suggestions ?

Écrivez-nous : aspect@liguecancer.ch

Plateforme de dons « participate.liguecancer »

Œuvrer pour une bonne cause avec des amis

De nombreuses personnes souhaitent récolter des fonds pour la Ligue contre le cancer avec leur entourage. Aussi différentes qu'elles soient, elles sont généralement animées par la même motivation : témoigner leur solidarité aux personnes touchées en fournissant une contribution active. La plateforme « participate.liguecancer » est destinée à leur faciliter la tâche. Il suffit de sélectionner le type de manifestation, de motiver ses amis et sa famille et de récolter des fonds pour le projet choisi. À ce jour, seize actions ont déjà été réalisées avec succès ; elles ont permis d'engranger plus de 17 000 francs. Merci à toutes et à tous !

Vous trouverez ici des idées pour votre récolte de fonds :
▸ **participate.liguecancer.ch**

Demande de prise en charge des coûts

Préserver la fertilité

Souvent très agressifs, les traitements contre le cancer peuvent affecter la fertilité des personnes concernées. Pour celles-ci, le fait de ne pas pouvoir avoir d'enfants est l'une des conséquences du traitement les plus difficiles à accepter. Or, il existe des mesures qui permettent de préserver la fertilité. Celles-ci doivent être engagées immédiatement après le diagnostic, avant même le début du traitement. Il est par exemple possible de congeler des spermatozoïdes (cryoconservation) chez les hommes et de prélever et congeler des ovocytes chez les femmes. Ces mesures ne sont pas remboursées par l'assurance-maladie de base. La Ligue suisse contre le cancer entend y remédier. En collaboration avec les sociétés médicales concernées, elle a déposé une demande de prise en charge. Le Département de l'intérieur doit encore se prononcer.

Cancer et travail

Au travail malgré la maladie

« J'éprouve une vive reconnaissance envers mon chef ; il m'a aidé autant qu'il l'a pu. » Lorsqu'un collaborateur doit s'absenter un certain temps à cause d'un cancer, différentes dispositions doivent être prises au travail, ce qui soulève de nombreuses questions pour les responsables des RH. La Ligue contre le cancer a mis en place des offres spécifiques pour soutenir aussi bien les employeurs que les employés.

Coaching téléphonique : **0848 114 118** (8 ct. la minute sur ligne fixe). Du lundi au vendredi, 9 h–16 h. Conseils en français, allemand, italien et anglais. Pour en savoir plus sur le thème « cancer et travail » :
▸ **www.liguecancer.ch/employeurs**

Action de récolte de fonds

Bärgüf

Le 24 août à 5 heures du matin, un millier de cyclistes et coureurs prendront le départ d'une des plus belles courses à vélo alpines de Suisse. Le parcours, qui va de Stalden à la Moosalp en passant par Törbel, permet de découvrir les paysages enchanteurs du Valais. L'objectif : récolter un maximum d'argent pour des projets de lutte contre le cancer. Tous en selle !

Pour en savoir plus :
▸ **www.baerguef.ch**

La citation

« Pour moi, c'était la bonne solution. »

Francine Jordi, 42, chanteuse suisse et compositrice de tubes et de musique populaire, a appris qu'elle avait un cancer du sein en mai 2017. Elle a décidé d'attendre la fin du traitement pour annoncer sa maladie.

CITATION TIRÉE DE : WWW.SRF.CH/NEWS, PHOTO : ROGER REIST

Les chiffres

2

c'est la surface que couvre la peau. Parfois qualifiée de « miroir de l'âme », c'est notre plus grand organe sensoriel.

10 – 14

kilos, c'est le poids que la peau d'un adulte afficherait sur la balance.

2700

nouveaux cas de mélanome malin sont diagnostiqués chaque année en Suisse, qui détient le taux de cancers de la peau le plus élevé d'Europe.

▸ **www.liguecancer.ch/cancerdelapeau**

Lecture

À la découverte d'un nouveau monde

Steven Mack grandit dans une banlieue zurichoise. Il passe chaque minute de liberté dans la nature, à escalader des parois rocheuses et à franchir des précipices. C'est sa façon de se sentir vivant. Lors d'un saut pendulaire depuis le pont du Ganter en Valais, les cordes se rompent et Steven fait une chute de 150 mètres. Un arbre lui sauve la vie. Il est gravement blessé à la tête, mais le reste de son corps est miraculeusement quasi indemne. Lorsqu'il sort du coma, il est aveugle. Le livre « Der Blindgänger » raconte de façon saisissante comment une vie peut être bouleversée du jour au lendemain.

Niels Walter : « Der Blindgänger – Das gewagte Leben von Steven Mack », Wörterseh Verlag, 240 pages, environ 18 francs. Nouvelle parution en format de poche avec une interview de Steven Mack ; l'édition originale a été publiée en 2011.

Conseils de protection solaire

Bien se protéger en été

Les températures estivales invitent à passer du temps dehors. Mais durant les mois d'été, le rayonnement ultraviolet particulièrement intense expose aux coups de soleil. Pour diminuer le risque de cancer de la peau, la Ligue contre le cancer donne quatre conseils :

- Rester à l'ombre entre 11 et 15 heures.
- Porter chapeau, lunettes de soleil et vêtements.
- Mettre de la crème solaire.
- Ne pas fréquenter le solarium.

Formation continue

Améliorer la communication

Les médecins et le personnel infirmier doivent parfois annoncer de mauvaises nouvelles aux patients ou leur administrer des traitements désagréables. Pour les aider à mener ces entretiens de façon professionnelle, la Ligue contre le cancer propose depuis plus de vingt ans un entraînement à la communication dans les trois régions linguistiques du pays afin de leur permettre de trouver les mots qui conviennent dans les situations difficiles et de mieux répondre aux besoins des patients. Une autre offre, réalisée en collaboration avec la faculté de psychologie de l'Université de Bâle, l'Université de Lausanne, le CHUV et la Haute école spécialisée de la Suisse italienne, vise à transmettre aux professionnels d'importantes compétences dans le domaine de la psychooncologie ; elle leur apporte des connaissances de base pour mieux comprendre les difficultés psychologiques qu'engendre une maladie chronique.

▸ **www.liguecancer.ch/acces-specialistes/formation-continue**

PHOTOS : KEYSTONE.SDA/PHOTOPRESS/KURT SCHORRER, MÀD.

Bien dans son corps malgré les changements physiques

Les médicaments contre le cancer peuvent entraîner des changements physiques passagers. Pour Cornelia Kern Fürer, qui accompagne et conseille les personnes touchées, soigner son apparence contribue souvent à améliorer la qualité de vie.

Texte : Ori Schipper, Nicole Bulliard

Madame Kern, vous conseillez des personnes qui ont subi des changements physiques à la suite du traitement. Que préconisez-vous pour remédier aux problèmes qui affectent cheveux, peau et ongles ?
Pour ces femmes et ces hommes, il n'est pas facile d'accepter les changements induits par la maladie, de construire une nouvelle image de soi et de la renforcer positivement – d'où l'importance que ces personnes puissent faire quelque chose par elles-mêmes. C'est là que j'interviens. Une personne satisfaite de son apparence et bien dans sa peau se sentira globalement mieux.

Comment soutenez-vous concrètement les personnes touchées ?
À travers des informations et des conseils sur mesure prodigués le plus tôt possible. Nous mettons également ces personnes en contact avec des professionnels. Par ailleurs, les échanges entre personnes touchées peuvent apporter une aide et un soutien très concrets.

Cornelia Kern Fürer, infirmière diplômée en oncologie, aide les patients à mieux faire face aux changements qui affectent peau, cheveux et ongles.

Comment procédez-vous ?
Nous aidons d'abord les personnes touchées à évaluer leurs symptômes correctement. Nous leur montrons ensuite des pistes pour les atténuer, afin qu'elles puissent, dans une certaine mesure, contrôler elles-mêmes ces symptômes et éprouver ainsi un sentiment d'efficacité personnelle. Les mesures en vue de prévenir et atténuer les problèmes sont définies en commun, en essayant de considérer la situation dans sa globalité.

Brochure

Soigner son apparence

La nouvelle édition de la brochure « Soigner son apparence durant et après la thérapie » contient une foule de conseils pour atténuer les changements physiques consécutifs à la maladie et au traitement.

Elle peut être téléchargée ou commandée sous :
▸ **www.liguecancer.ch/boutique**

PHOTO : MÀD.

Quelle aide pour les victimes de l'amiante ?

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

L'équipe d'Anna Zahno répond chaque année à plus de 5500 questions.

« Mon médecin m'a conseillé une curiethérapie à la suite d'un cancer de la prostate. Je n'ai encore jamais entendu parler de ce traitement. De quoi s'agit-il exactement ? »

La curiethérapie est une forme de radiothérapie dans laquelle la tumeur est irradiée de l'intérieur (radiothérapie interne). Les sources radioactives sont placées dans la région de la tumeur, où elles déploient leurs effets. Étant donné qu'elles n'ont qu'une portée limitée, le tissu environnant peut généralement être épargné.
Cette méthode de traitement est utilisée notamment pour le cancer de la prostate, mais aussi lors de cancers du sein, de l'utérus, de la trachée et de l'œsophage. Suivant le type de tumeur et sa localisation, on utilise différentes formes de curiethérapie.

Brochure

La radiothérapie

Elle peut être téléchargée ou commandée sous :
▸ **www.liguecancer.ch/boutique**

« J'ai passé 40 ans dans la construction sans rien savoir des risques liés à l'amiante pendant longtemps. Quelle aide existe-t-il aujourd'hui pour les victimes de l'amiante ? »

La fondation Fonds d'indemnisation des victimes de l'amiante (EFA) renseigne les personnes touchées, leurs proches et autres intéressés. Les personnes atteintes d'un mésothéliome malin lié à une exposition à l'amiante survenue en Suisse à partir de 2006 peuvent demander un soutien financier à cet organisme. Elles ont droit à une indemnisation, qu'elles soient tombées malades au cours de leur activité professionnelle ou privée.

Si vous ou un de vos proches êtes concernés, nous vous conseillons de prendre contact avec la fondation EFA :
▸ **www.stiftung-efa.ch/fr**
▸ **www.liguecancer.ch/amiante**

« En traitement à la suite d'un cancer, je souffre de sécheresse vaginale à cause des médicaments. Devrais-je renoncer temporairement aux rapports sexuels ? »

Le traitement contre le cancer affecte les muqueuses sensibles et peut entraîner une baisse de la libido. Si vous ne savez pas si vous devriez vous abstenir d'avoir des relations sexuelles pour des raisons médicales, posez la question à votre médecin. Si rien ne s'y oppose, vous êtes la mieux placée pour savoir si vous avez envie de rapports sexuels ou non. Discutez de vos réflexions et craintes avec votre partenaire. Si vous souhaitez utiliser un lubrifiant, renseignez-vous pour savoir si ses composants ne posent pas problème dans votre cas.

Questions concernant la sexualité par courriel
▸ **s-helpline@liguecancer.ch**

Informations complémentaires sous :
▸ **www.liguecancer.ch/conseilssexuels**

Ligne InfoCancer

Nous vous répondons

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

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

Courriel
helpline@liguecancer.ch

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

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

Forum
www.forumcancer.ch

PHOTO : MÀD.

Chercher et trouver un soutien efficace

Agnes Witrahm, 56 ans, n'a guère le temps de s'ennuyer. Malgré son cancer et la perte de son emploi, elle profite à fond de chaque journée. Un cours d'autogestion l'a aidée à reprendre pied. Elle est soutenue par la Ligue contre le cancer de Suisse orientale.

Texte : Joëlle Beeler, photos : Gaëtan Bally

Malgré sa timidité apparente, Agnes Witrahm raconte son histoire d'un ton ferme et résolu. C'est par hasard qu'elle a découvert la petite boule dans son sein, et uniquement grâce à un examen très attentif, explique-t-elle dans un café sur la Klosterplatz de Saint-Gall. Le diagnostic est tombé début 2016 : cancer du sein. Le ganglion sentinelle était atteint. Elle a été opérée et a entamé une chimiothérapie qu'elle a arrêtée après mûre réflexion à la suite d'effets secondaires importants. Elle a alors effectué une radiothérapie et un traitement anti-hormonal. Ce n'est pas son cancer qui lui a fait perdre pied, mais son licenciement. La Berlinoise d'origine travaillait dans le service de comptabilité d'une entreprise sise dans le canton de Saint-Gall : « Licenciement pour cause de restructuration, disait la lettre. Pour moi, qui ai travaillé toute ma vie, recevoir mon congé juste après le diagnostic a été difficile à avaler. Depuis, j'ai envoyé de nombreuses postulations, mais on me répond toujours que je suis trop vieille. »

Agnes Witrahm se souvient : « Autrefois, je m'occupais surtout des autres. »

Tout pour les autres

Pour Agnes Witrahm, la maladie n'était pas quelque chose de nouveau. Son deuxième enfant est né avec un polyhandicap, et sa mère a eu un cancer du sein. La quinquagénaire s'est occupée des deux jusqu'à la fin presque en même temps. Pour elle, la mort fait partie de la vie : « La mort n'est jamais très loin ; elle ne doit pas être taboue. »

Agnes Witrahm s'est rendu compte que, dans sa vie, elle s'était surtout occupée des autres et trop peu d'elle-même. Un burn-out, puis son cancer, ont fait office d'avertissement. Tout à coup, elle a compris qu'elle devait s'écouter davantage et se soucier de ses propres besoins. Mais cela n'a pas été si simple : « Quand on a fait quelque chose d'une certaine façon pendant 50 ans, il n'est pas facile de changer du tout au tout du jour au lendemain », dit-elle. L'offre de conseil de la Ligue contre le cancer de Suisse orientale lui a notamment été d'un précieux secours. Aujourd'hui encore, les contacts réguliers lui apportent le soutien nécessaire : « Je peux aussi parler de problèmes insignifiants. Sarah Stoll, la conseillère spécialisée Cancer Survivorship, trouve toujours une solution – une thérapie par la peinture, un soutien psychologique ou des conseils en relation avec les médicaments. Elle s'appuie sur un réseau illimité. »

De la compassion, mais pas de pitié

C'est par la Ligue contre le cancer de Suisse orientale qu'Agnes Witrahm a entendu parler du cours d'autogestion Evivo. Ce programme aide les personnes atteintes d'une maladie chronique à mieux gérer leur quotidien. « Le cours m'a été extrêmement utile », dit-elle. « J'ai pu établir et mettre en œuvre mon propre plan d'action. Un de mes objectifs était de bouger plus. » Elle s'était fixé de marcher deux fois une heure par semaine. Lors de la séance suivante, le groupe a discuté pour voir si l'objectif avait été atteint et définir ce qu'elle pouvait encore améliorer – se balader une fois avec une amie ou avec le chien de la voisine, par exemple, ou se récompenser en s'octroyant une pause-café après la promenade.

Découvrir une nouvelle vie : grâce à l'autogestion, Agnes Witrahm parvient désormais à ménager ses ressources.

« Evivo m'offre une aide à la décision pour que je puisse gérer mon quotidien de façon plus autonome même si j'ai des douleurs », résume-t-elle. On tombe en effet très vite dans un cercle vicieux : on ne bouge presque plus à cause de douleurs musculaires ou osseuses alors qu'on sait qu'il faudrait impérativement être actif pour stimuler l'organisme. Avec Evivo, on reprend cela en main. »

Sur pied d'égalité

Le cours Evivo n'est pas dirigé par des professionnels, mais par des personnes touchées. Agnes Witrahm a été tellement convaincue qu'au terme du programme, elle a aussitôt fait la formation pour diriger des cours. « Comme je suis dans la même situation que les participants, je ne ressens pas de pitié ; nous sommes sur pied d'égalité. Pour moi, leurs problèmes sont normaux, je peux les comprendre. » Elle a constaté que les conseils prodigués par une personne elle-même touchée jouissent d'une grande crédibilité.

Cet automne, la Ligue contre le cancer de Suisse orientale proposera probablement pour la première fois un cours Evivo. Il sera dirigé par Agnes Witrahm et Monika Schiesser. La quinquagénaire se montre parfaitement sereine : « Enfant, j'étais très timide. Mais avec Evivo, c'est différent. Il s'agit de quelque chose dont je suis convaincue. Je me réjouis d'aider les participants en les prenant comme ils sont pour que chacun puisse finalement trouver sa voie et aller son propre chemin. »

Le plaisir sans les contraintes

Malgré des moments difficiles, Agnes Witrahm n'a nullement perdu confiance dans l'existence. Elle essaie de vivre aussi intensément que possible, sans se soucier du lendemain ou du surlendemain. Son petit-fils de deux ans est une immense source de joie pour elle. « Il m'aide à vivre le moment présent. » Il leur arrive de partir spontanément en expédition tous les deux pour aller manger une glace. « Être grand-mère, c'est comme être mère pour moi, mais sans les contraintes, juste avec le plaisir », dit-elle fièrement en riant. ●

Autogestion

Des objectifs personnels pour le quotidien

Le cours Evivo, proposé en Suisse depuis 2012, est un programme standard développé à l'Université de Stanford en Californie. Il est scientifiquement prouvé qu'il aide les malades chroniques et leurs proches, touchés eux aussi indirectement, à affronter les difficultés qui se posent au quotidien.
Le programme comporte six séances de deux heures et demie en groupe. Les plans d'action établis chaque semaine occupent une place centrale ; ils définissent les objectifs que chaque participant entend atteindre concrètement (voir aussi texte principal). « Planifier des objectifs réalistes et essayer de les atteindre incite les personnes touchées à prendre les choses en main et à introduire des changements dans leur quotidien », explique Priska Bretscher, de l'association Réseau Evivo. Les thèmes abordés sont par exemple les troubles du sommeil, l'alimentation, la gestion des médicaments, les instruments de prise de décision et les émotions difficiles.
La Ligue contre le cancer de Suisse orientale proposera cet automne un cours Evivo à Saint-Gall. Informations et inscriptions :

▸ **https://ostschweiz.krebsliga.ch/evivo**

Un vaccin spécifique contre chaque cancer

À Lausanne, dans le cadre d'un projet soutenu par la Recherche suisse contre le cancer, des scientifiques s'efforcent de concrétiser le rêve d'un traitement qui montrerait au système immunitaire comment combattre la tumeur.

Texte : Ori Schipper

Les vaccins sont l'une des plus grandes découvertes de la médecine : ils contribuent à éviter des souffrances dans le monde et à sauver d'innombrables vies. Vers la fin des années 1970, ils ont même permis d'éradiquer la variole en interrompant la chaîne de transmission du virus. Pourtant, pendant longtemps, ils n'ont joué aucun rôle dans la lutte contre le cancer.

La situation a toutefois évolué ces vingt dernières années : d'une part, les jeunes femmes et les jeunes hommes ont aujourd'hui la possibilité de se faire vacciner pour se protéger contre les infections à papillomavirus humains (HPV) qui peuvent entraîner, souvent bien plus tard, des cancers du col de l'utérus ou du pharynx (voir encadré). D'autre part, de nombreux chercheurs poursuivent une approche entièrement nouvelle dans laquelle il s'agit moins de protéger contre une éventuelle maladie ultérieure que de montrer au système immunitaire comment combattre une tumeur qui se propage dans l'organisme.

Des tâtonnements peu efficaces

Cette approche repose sur le fait qu'au fil du temps, un nombre croissant d'erreurs, ou mutations, s'accumulent dans l'ADN des cellules cancéreuses. Certaines de ces mutations entraînent des modifications de la structure de certaines protéines à la surface des cellules tumorales. Ces modifications – les néo-antigènes – permettent au système immunitaire de reconnaître qu'il s'agit de cellules cancéreuses et pas de cellules saines. Le problème, c'est que ce processus n'est pas suffisamment efficace ; comme le système immunitaire procède par tâtonnements, il a souvent un temps de retard sur la tumeur, qui progresse à une vitesse fulgurante.

En 2017, toutefois, les résultats de deux études réalisées indépendamment l'une de l'autre ont fait beaucoup de bruit. Ils ont en effet montré que l'idée d'un vaccin personnalisé pour aider les personnes touchées par le cancer fonctionne dans son principe : sur 19 personnes atteintes d'un mélanome avancé, douze n'avaient pas rechuté plusieurs années après le traitement. Si on simplifie, le traitement comporte trois phases. Il s'agit tout d'abord de prélever un échantillon de la tumeur afin de comparer l'ADN des cellules cancéreuses avec celui des cellules saines. Ensuite, des analyses bio-informatiques indiquent sur l'écran les mutations qui entraînent des modifications de la structure des protéines que le système immunitaire est susceptible de reconnaître. Enfin, il s'agit d'administrer ces protéines modifiées de manière à ce que le système immunitaire puisse apprendre à développer une forte réponse à la tumeur.

Entraîner le système immunitaire

« Actuellement, les principales difficultés qui se posent dans le développement de cette thérapie prometteuse concernent les étapes deux et trois : la valeur prédictive des modèles informatiques est encore souvent insuffisante. Par ailleurs, la façon de déclencher une réaction immunitaire optimale lors de l'administration du vaccin soulève encore de nombreuses questions », explique Li Tang, responsable du laboratoire de biomatériaux pour immunoengineering à l'École polytechnique fédérale de Lausanne. Dans le cadre d'un projet soutenu par la Recherche suisse contre le cancer, il s'efforce de résoudre avec son équipe les problèmes liés à l'administration du vaccin : si on injecte les protéines modifiées sous la peau, elles aboutissent essentiellement dans la circulation sanguine, alors qu'elles devraient parvenir dans le ganglion lymphatique le plus proche, où les cellules immunitaires sont sélectionnées et entraînées – un entraînement sans lequel le système immunitaire ne saurait pas par où attaquer la tumeur.

> *« Notre système ouvre la voie à une immunothérapie personnalisée couronnée de succès. »*
>
> *Professeur Li Tang, Lausanne*

Peut-être bientôt réalité ? Une injection de protéines modifiées pour entraîner le système immunitaire.

L'astuce développée par Li Tang et son équipe réside dans une petite molécule chimique qui relie les fragments de protéines immunoactives entre eux. Grâce à cette molécule de liaison, les protéines s'agglomèrent en particules de quelques nanomètres de diamètre. Ces nanoparticules étant trop grandes pour pénétrer directement dans la circulation sanguine, elles sont avalées par des cellules immunitaires qui patrouillent dans la peau et finissent comme souhaité dans un ganglion lymphatique voisin. Là, les nanoparticules doivent se décomposer pour que les différents fragments de protéines parviennent à la surface et puissent être repérés.

De ce fait, les molécules de liaison devraient, dans l'idéal, fabriquer des composés stables dans un premier temps, puis dissoudre les liaisons au bon moment. L'équipe de Li Tang fait des essais avec diverses substances qui réagissent par exemple à l'environnement acide à l'intérieur de la cellule et libèrent ainsi les fragments de protéines. « Avec les progrès réalisés dans les algorithmes pour prédire les mutations immunoactives, notre système ouvre la voie à une immunothérapie personnalisée couronnée de succès », estime le chercheur. ●

Comment ça marche ?

Vaccination HPV

Les papillomavirus humains (HPV) sont des virus communs qui se transmettent essentiellement par voie sexuelle. La plupart des infections guérissent sans séquelles, mais dans certains cas, elles deviennent chroniques et augmentent le risque de cancers du col de l'utérus, de l'anus, de la bouche, du pharynx et du pénis. Il existe plus de cent types différents de HPV. Les types 16 et 18 sont particulièrement susceptibles de provoquer un cancer ; ils sont responsables de plus de 70 % des cas de cancer du col de l'utérus. Deux vaccins différents (Gardasil® et Cervarix®) protègent contre une infection à ces types de HPV. Pour offrir une protection optimale, la vaccination devrait si possible intervenir avant les premiers rapports sexuels. La protection vaccinale a été démontrée pour une période de dix ans au minimum ; on ignore si elle s'étend au-delà, car on manque encore de recul.

PHOTO : WWW.SHUTTERSTOCK.COM

« Tu es guérie, ressaisis-toi »

Au terme de son traitement contre un cancer du sein, Claudine Gautschi, 76 ans, a voulu reprendre sa vie avec le même entrain qu'avant. Ses problèmes de santé l'en ont empêchée.

Texte : Joëlle Beeler, photos : Gaëtan Bally

Lorsqu'elle a appris qu'elle avait un cancer du sein il y a près de vingt ans, Claudine Gautschi était loin d'imaginer que cette maladie ne la lâcherait pas jusqu'à aujourd'hui. Mais après une chimiothérapie, une radiothérapie et un traitement antihormonal suivi pendant dix ans, elle ne se sentait toujours pas complètement remise. « Le diagnostic et le traitement ont ouvert une profonde blessure, de sorte que j'étais hypersensible les premières années après la thérapie. » Pour la Zurichoise, cela a d'abord eu des conséquences sur le plan professionnel. À l'époque, elle partageait un poste d'enseignante avec une collègue dans une classe du degré primaire. Une fois son marathon thérapeutique derrière elle, elle a repris le travail, mais elle s'est rapidement rendu compte que cela excédait ses forces : « Les jours de cours, j'étais lessivée à huit heures du soir. Je ne supportais pas que les enfants chahutent. »

Elle se fatiguait vite, elle était souvent distraite et en proie à des sautes d'humeur.

Claudine Gautschi a vite compris qu'elle devait se décharger et mettre un terme à sa carrière d'enseignante. À 62 ans, elle a pris une retraite anticipée. Mais elle continuait de se mettre sous pression. Quelque chose clochait toujours. Elle se fatiguait vite, elle était souvent distraite et en proie à des sautes d'humeur. Était-ce l'âge ou les séquelles de son traitement contre le cancer ? Dans le doute, elle a commencé à s'informer, à discuter avec d'autres femmes au sein d'un groupe d'entraide de l'association Vivre comme avant, créée par Susi Gaillard ; elle a assisté à des conférences et participé à des ateliers, et elle a bientôt accompagné elle-même un de ces groupes.

Des jambes de plomb

Malgré toutes ses recherches, Claudine Gautschi n'était pas plus avancée. « Je soupçonnais déjà à l'époque que je souffrais peut-être d'une sorte de fatigue chronique – un épuisement lié aux traitements. Mais quand je lisais la définition classique, cela me semblait beaucoup trop extrême par rapport aux troubles que je ressentais. Je pensais qu'avec une fatigue chronique, on restait au lit toute la journée. » Or, elle se levait tous les matins et restait aussi active que possible. « Mais une immense fatigue s'abattait régulièrement sur moi comme une chape de plomb », dit-elle. « C'était comme quand on court pour attraper son train : on est hors d'haleine, on est fatigué et on a les jambes lourdes. Je ressentais exactement la même chose, mais sans avoir fait d'effort physique. »

« Depuis que je sais ce que j'ai, je ne suis plus stressée. »

Claudine Gautschi

De mal en pis

Claudine Gautschi se rappelle que la situation a encore empiré les cinq dernières années. « J'étais toujours plus fatiguée, une fatigue proche de l'épuisement. » Personne ne pouvait lui dire ce qu'elle avait. Au contraire : on attendait d'elle qu'elle laisse son cancer du sein derrière elle – elle était guérie, non ? Elle-même était convaincue qu'avec de la volonté, elle pourrait surmonter ses problèmes : « Ressaisis-toi », s'admonestait-elle. Mais rien à faire, son état ne faisait qu'empirer. Quand, il y a quelques années, elle s'est rendue à Zurich en train avec une de ses petites-filles, elle a remarqué à son arrivée en gare qu'elle ne pouvait pas aller plus loin ; elle se sentait faible et elle avait peur de s'évanouir. Elle est rentrée à Rheinfelden avec le premier train et elle s'est rendue à l'hôpital. Les médecins ont contrôlé sa tension, son cœur et effectué des analyses sans rien trouver d'anormal. D'après les résultats, tout allait bien. Mais Claudine Gautschi ne se sentait pas bien. « J'ai eu le sentiment d'être abandonnée à moi-même. »

Ne jamais renoncer et persévérer : Claudine Gautschi voulait savoir pourquoi elle se sentait fatiguée et moins performante.

Elle a continué à chercher sans relâche, a consulté une naturopathe et une diététicienne, malheureusement sans succès. Après une longue odyssée, elle a découvert le site internet de la Société allemande de la fatigue. C'est là qu'elle a compris tout à coup : « Je souffre encore de fatigue chronique. » La société en question parle d'un « épuisement physique, mental et cognitif ». Le repos et le sommeil ne peuvent rien contre ce type de fatigue, qui survient brutalement, sans qu'il y ait eu un effort préalable. Cette définition a fait du bien à Claudine Gautschi, qui a enfin pu respirer : « Depuis que je sais ce que j'ai, je ne suis plus stressée. » Elle sait désormais que son état n'est pas seulement dû à l'âge ou à son imagination. À présent, elle n'est plus sous pression ; elle n'a plus besoin de chercher des explications. Maintenant, elle peut faire activement quelque chose pour améliorer son état.

Du sport par petites portions

Dans l'intervalle, Claudine Gautschi a également pris contact avec la Ligue argovienne contre le cancer. Celle-ci propose depuis peu l'offre Cancer Survivorship, qui s'adresse aux personnes qui ont terminé leur traitement

Pendant longtemps, Claudine Gautschi se demandait ce qui n'allait pas : depuis qu'elle sait qu'elle souffre d'épuisement, elle est plus calme.

Elle connaît les séquelles possibles : Claudine Gautschi s'engage avec force pour la défense des Cancer Survivors.

et qui souffrent de séquelles à long terme (voir encadré). La conseillère spécialisée, Marlies Ebi, lui a donné deux précieux conseils qu'elle applique déjà avec succès : éviter le stress et faire du sport par petites portions, en veillant à se sentir bien pendant et après les exercices et à ne pas dépasser ses limites. Claudine Gautschi va deux fois par semaine au fitness et fait de la danse. Pour elle, l'exercice physique est extrêmement bénéfique pour l'image de soi, la coordination et le moral. Le fait de suivre les recommandations de Marlies Ebi a amélioré son état et influencé positivement sa qualité de vie. L'essentiel, c'est de ne plus lutter contre sa fatigue, mais d'essayer de s'y adapter en économisant le plus possible son énergie.

L'essentiel, c'est de ne plus lutter contre sa fatigue.

Les Cancer Survivors en point de mire

L'histoire de Claudine Gautschi montre avec éloquence qu'il ne faut pas sous-estimer les conséquences à long terme d'un cancer. Lors d'un voyage aux États-Unis, la septuagénaire s'est rendu compte que, là-bas, on est nettement plus conscient du problème. Des programmes spécifiques aident les patients à réduire l'impact d'éventuels effets tardifs de leur cancer. En outre, le National Cancer Survivors Day met chaque année les préoccupations des personnes qui ont un cancer derrière elles au centre de l'attention. Claudine Gautschi soupire : « J'aimerais qu'en Suisse, on soit également davantage sensibilisé aux besoins et aux difficultés des cancer survivors. » ●

Informations sur la fatigue et le cancer :
▸ **http://bit.ly/2QJ1TRD**

Feuille d'information de la Ligue contre le cancer « Épuisement et fatigue lors d'un cancer »
▸ **www.liguecancer.ch/boutique**

Brochure de la Ligue contre le cancer « Fatigue et cancer »
▸ **www.liguecancer.ch/boutique**

Un soutien pour les Cancer Survivors

Mieux gérer les effets tardifs du cancer

Marlies Ebi, conseillère spécialisée Cancer Survivors, LCC Aarau

Grâce aux progrès de la médecine, de plus en plus de personnes survivent à leur cancer. Aujourd'hui, on estime le nombre de « survivants » à 340 000 en Suisse, soit deux fois plus qu'il y a vingt ans à peine. Un grand nombre d'entre eux se battent pendant des mois, voire des années contre les suites de leur maladie. À travers sa nouvelle offre, la Ligue argovienne contre le cancer s'adresse en premier lieu aux personnes qui ont terminé leur traitement. Elle ne propose pas de mesures médicales, mais un soutien pour surmonter les difficultés qui surviennent après le traitement. Pour Marlies Ebi, conseillère spécialisée, la nouvelle offre vise les objectifs suivants : « Renforcer le sentiment d'efficacité personnelle sur la base des connaissances scientifiques afin d'améliorer la qualité de vie. »

Informations :
▸ **https://aargau.krebsliga.ch/survivor**

PHOTO : MÄD.

Protection solaire : mieux sensibiliser les travailleurs de plein air

Chaque jour, trois personnes environ sont touchées par un cancer de la peau lié à leur activité professionnelle. Bon nombre d'entreprises informent leur personnel sur les méfaits du rayonnement ultraviolet et sur les mesures à adopter pour se protéger, mais le travail de sensibilisation doit encore s'intensifier.

Auteur : Luca Toneatti

Les métiers du bâtiment sont, comme chacun sait, pénibles physiquement. Chaleur brûlante en été, froid glacial en hiver : les ouvriers sont obligés de s'adapter aux aléas de la météo – une météo dont les effets sur la santé peuvent se manifester bien plus tard. En comparaison internationale, la Suisse est l'un des pays où le taux de cancers de la peau est le plus élevé. Durant les mois chauds, une bonne protection solaire est indispensable pour prévenir le cancer de la peau et d'autres conséquences néfastes du rayonnement ultraviolet. Dans de nombreux métiers du bâtiment, il n'est en effet pas possible de travailler à l'ombre en été, de sorte que les ouvriers sont exposés toute la journée au rayonnement solaire direct. S'ils n'en connaissent pas les effets possibles, ils courent le risque de développer un cancer de la peau.

La sensibilisation prend du temps

La formation et la sensibilisation des travailleurs du bâtiment prennent du temps, car elles concernent non seulement la protection solaire, mais aussi des questions générales comme la sécurité au travail. Pour les PME notamment, cela entraîne un surcroît de travail sans plus-value visible sur un marché où la concurrence est rude. Dans ces entreprises, la formation et la sensibilisation sont généralement l'affaire des chefs.

> *En comparaison internationale, la Suisse est l'un des pays où le taux de cancers de la peau est le plus élevé.*

Il en va autrement dans les grandes entreprises du bâtiment, comme Strabag SE, active à l'échelle internationale. Au total, cette société emploie plus de 72 000 personnes, dont un millier dans sa filiale helvétique. Elle dispose de chargés de la sécurité au bénéfice d'une formation spécifique qui s'occupent d'informer et de sensibiliser le personnel. Fikri Kosumi, responsable de la sécurité au travail à Strabag Suisse, est l'un de ces spécialistes. Il organise et coordonne notamment une formation d'une semaine sur la sécurité que tout le personnel suit tous les deux ans. Il est soutenu pour ce faire par des spécialistes de la Suva, qui informent le personnel sur différents sujets relevant de la santé et de la sécurité au travail. « La formation à la sécurité d'une semaine est très bien accueillie par les collaborateurs ; elle leur montre que leur santé et leur sécurité nous tiennent à cœur », confirme Fikri Kosumi.

> *« Sur les chantiers, on devrait s'inciter mutuellement à se protéger. »*
>
> *Mireille Hallauer*

« En matière de protection solaire, la jeune génération est déjà très bien informée, car la question est abordée dans les cours professionnels durant l'apprentissage. Les choses sont plus difficiles avec les travailleurs plus âgés ; ils ont du mal à se défaire de leurs vieilles habitudes », ajoute-t-il. Par le passé en effet, on était moins au fait des risques de cancer de la peau ; pour bronzer au plus vite, on enduisait la peau de graisse à traire. Aujourd'hui, on sait que le bronzage est un mécanisme de défense de la peau, qui essaie de se protéger ainsi contre le rayonnement ultraviolet. Ainsi, il n'existe pas de bronzage « sain ».

Une application difficile sur les chantiers

Sur les chantiers, le temps presse toujours, ce qui rend difficile l'application de certaines mesures de protection solaire. « Souvent, il manque aussi la place nécessaire pour monter des voiles d'ombrage pour les travailleurs », explique Fikri Kosumi.

Christian Hänni, directeur de la société éponyme, une entreprise familiale de jardiniers-paysagistes de taille moyenne, permet à ses collaborateurs de prendre une pause plus longue à midi les jours de forte chaleur.

Les personnes travaillant en plein air sont particulièrement exposées au cancer de la peau.

Ainsi, le personnel peut éviter les heures où le rayonnement solaire est à son maximum. Cette mesure n'est toutefois pas du goût de tout le monde. « Un grand nombre d'employés préfèrent finir plus tôt le soir et ne souhaitent pas qu'on leur impose une longue pause à midi », explique-t-il. Les mesures de ce type sont également difficiles à appliquer, car il n'existe pas de prescriptions en la matière et elles peuvent varier d'une entreprise à l'autre. Christian Hänni a déjà dû expliquer à des maîtres d'ouvrage pourquoi ses employés n'étaient pas encore au travail et prolongeaient leur pause de midi.

« Les mesures restrictives ont généralement moins d'effet que la prise de conscience de l'importance de la protection solaire chez les employés », estime Christian Hänni. Mireille Hallauer, horticultrice, partage l'avis de son patron. Elle trouve que le contrôle social entre collaborateurs est la méthode la plus efficace pour susciter une prise de conscience. « Sur les chantiers, on devrait s'inciter mutuellement à se protéger », dit-elle. Cet auto-contrôle entre collègues donne davantage de poids à la question. Fikri Kosumi abonde dans son sens : il s'agit là d'un facteur essentiel pour la réussite de la sensibilisation. « Quand le contremaître reconnaît l'importance de la protection solaire, il fera tout son possible pour que son équipe se protège de manière optimale », résume-t-il.

Pour que le travail de sensibilisation porte ses fruits, la Ligue contre le cancer et la Suva collaborent régulièrement afin de mettre des brochures et du matériel d'information percutants à la disposition des employeurs. Pour cela, ils discutent également avec les associations patronales et syndicales afin de mieux cerner les besoins des parties concernées. ●

Collaboration avec la Suva

Brochure pour les travailleurs de plein air

Pour soutenir les employeurs dans leur travail de sensibilisation, la Suva a élaboré, en collaboration avec la Ligue suisse contre le cancer, la brochure « Rayonnement solaire : connaissez-vous les risques ? », qui résume les principales informations sur la protection solaire quand on travaille en plein air. Elle peut être téléchargée gratuitement sur le site de la Ligue contre le cancer ou celui de la Suva.

PHOTO : RAHEL KLAUSER, STRABAG SA

L'effet placebo peut être une chance supplémentaire pour le patient

Les placebos sont des médicaments dépourvus de principe actif. Ils peuvent toutefois agir sur le patient ; c'est ce qu'on appelle l'effet placebo. Pour Etzel Gysling, médecin de famille à Wil (SG), certains de ces produits peuvent être utiles, malgré l'absence de preuve scientifique.

Interview : Joëlle Beeler

Etzel Gysling, l'image des placebos – ces procédés thérapeutiques qui n'ont pas d'efficacité propre ou spécifique – n'est généralement pas brillante. Y a-t-il tout de même des aspects positifs ?
Oui, même avec des produits dont l'efficacité n'est pas démontrée sur le plan pharmacologique, on peut atteindre certains résultats. L'effet placebo peut être une immense chance pour les personnes traitées comme pour celles qui les traitent. Dans la pratique quotidienne, il arrive régulièrement que nous n'ayons pas de solution efficace à proposer à nos patients pour qu'ils aillent mieux. Dans pareil cas, des produits dont l'efficacité n'est pas suffisante selon les critères scientifiques peuvent parfois être bénéfiques.

Vous travaillez depuis une quarantaine d'années comme médecin de famille à Wil. Prescrivez-vous des placebos à vos patients ?
Je ne prescrirais jamais simplement un placebo à un patient ; éthiquement, cela n'est pas acceptable. Mais j'ai régulièrement des patients qui souhaitent se renseigner sur un placebo. Ils me disent : je veux prendre cette préparation. Elle a aidé mon oncle, alors elle devrait aussi me soulager. Pour les personnes atteintes de cancer, il peut s'agir de produits ou de procédés très différents : préparations à base de gui, acupuncture ou remèdes homéopathiques dont l'efficacité n'est, dans la plupart des cas, pas démontrée sous l'angle purement scientifique.

En tant que médecin, êtes-vous contre les placebos ?
En principe, je ne suis pas contre le fait que les patients prennent de tels produits. Mais il est de ma responsabilité de les informer sur la préparation en question et sur le fait qu'elle ne servira peut-être à rien parce que, du point de vue pharmacologique, elle est dépourvue de substance active.

> *« Je ne prescrirais jamais simplement un placebo à un patient ; éthiquement, cela n'est pas acceptable. »*
>
> ***Etzel Gysling**, médecin de famille*

Prenez-vous vous-même des placebos ?
Cela dépend. Je peux par exemple m'imaginer suivre un traitement contre la douleur dont je ne suis pas tout à fait sûr qu'il soit réellement efficace.

En tant que représentant de la médecine classique, vous êtes donc ouvert à la nouveauté ?
Oui, je peux tout à fait m'enthousiasmer pour quelque chose de nouveau si cela aide les patients. Mais tant que je n'ai pas une preuve solide de l'efficacité d'un produit, je signalerais en tous les cas qu'on ne sait pas avec certitude s'il est utile. Dans ce domaine, l'information revêt une importance fondamentale.

Vous êtes au service des patients depuis plusieurs décennies. Vous défendez par exemple l'examen critique du mode d'action des médicaments nouvellement autorisés. La médecine aura-t-elle besoin de davantage de placebos à l'avenir ?
Je ne sais pas si ce serait judicieux. Globalement, on peut dire qu'un placebo n'est sans doute pas nocif. Il faut toutefois nuancer, car il peut avoir des effets préjudiciables qu'il n'est pas possible de démontrer. Je ne ferais donc pas de publicité pour les placebos, même si n'importe quel traitement peut en principe avoir un effet placebo. Prenons un exemple : dix patients prennent tous le même anti-douleur. Nous savons que cette préparation va soulager quatre d'entre eux. Dans les faits, la douleur disparaîtra même chez sept personnes. Trois patients auront donc profité d'un effet placebo. C'est réjouissant, non ?

Les anti-douleurs à base de paracétamol figurent en bonne place dans pratiquement toutes les pharmacies de ménage ; on en a en réserve dans le sac à main ou dans le tiroir du bureau. Serait-ce la panacée ?
On a tendance aujourd'hui à donner du paracétamol pour toutes sortes de douleurs différentes. Mais si on y regarde de plus près, le paracéta-

Etzel Gysling, médecin de famille

« À 82 ans, toujours engagé »

Après ses études à Zurich, le jeune médecin déménage en 1970 avec sa famille au Canada, où il occupe un poste de professeur assistant à Sherbrooke. Caressant le projet d'informer les professionnels sur les médicaments de manière indépendante en Suisse, il rentre au pays, vers l'inconnu. Avec deux collaborateurs il imprime le premier numéro de « Pharma-Kritik ». Depuis, il dirige avec une petite équipe cette revue critique indépendante qui informe les professionnels sur les nouveaux médicaments. À 82 ans, il tient à rester actif professionnellement. « La retraite n'est pas bonne pour ma santé », dit-il.

Pour en savoir plus :
▸ **www.infomed.ch**

mol soulage peut-être mieux qu'un placebo en cas de maux de tête, de dents ou de fièvre. Pour les maux de dos ou l'arthrose, il n'a généralement pas plus d'effet qu'un placebo. En tant que médecin, je dois donc chercher d'autres solutions, par exemple en combinant ce produit avec d'autres médicaments.
Ce qui est essentiel en cas de douleurs tenaces, c'est de ne pas recourir trop vite aux opioïdes – la morphine, par exemple –, surtout quand la maladie ne menace pas l'existence. La crise des opioïdes aux États-Unis montre que l'abus de médicaments peut déclencher une grave épidémie et une forte dépendance.

Dans votre revue, vous évaluez des médicaments et d'autres procédés thérapeutiques. Quel but poursuivez-vous ?
« Pharma-Kritik » est une revue qui vise à donner des informations indépendantes sur l'utilité et les risques réels des médicaments. J'estime qu'il n'est guère judicieux de comparer un nouveau remède uniquement avec un placebo. Il serait nettement préférable de comparer les médicaments nouvellement mis sur le marché avec le traitement jugé le meilleur jusque-là. C'est là la seule façon de voir si un nouveau remède est plus efficace que ce que l'on avait déjà.

Au cours de votre longue activité de médecin de famille, vous avez toujours été critique et vous ne ménagez pas l'industrie pharmaceutique. Quel est votre objectif ?
Je ne cherche pas la confrontation, au contraire Je veux soutenir le corps médical et les pharmaciens en leur apportant des connaissances spécialisées. Pour eux, il est important que quelqu'un examine les nouveaux médicaments d'un œil critique, car ils n'en ont souvent pas le temps au quotidien. Au cours de ma longue pratique professionnelle, j'ai reçu des lettres peu amènes d'avocats représentant des firmes pharmaceutiques. J'ai immédiatement répondu en étayant mes propos par des faits médicaux, ce qui a permis de calmer les esprits.

Etzel Gysling s'occupe de thérapies et de méthodes pour les patients. La Ligue contre le cancer s'engage également. Une brochure (voir à droite) donne un aperçu des méthodes complémentaires.

Brochure

Parallèles ? Complémentaires ?

En cas de maladie grave, beaucoup de patients ressentent le besoin d'une prise en charge globale et d'une approche thérapeutique personnalisée. Plus d'un malade du cancer sur deux est à la recherche de thérapies à adjoindre aux formes traditionnelles du traitement médical. La brochure « Parallèles ? Complémentaires ? Risques et bénéfices des méthodes non vérifiées en oncologie » ne recommande pas de méthode complémentaire en particulier, mais elle propose certaines clés pour pouvoir choisir une approche adaptée et pour savoir quels coûts la caisse-maladie couvrira.

▸ **www.liguecancer.ch/boutique**

PHOTO : MÀD.

Une entreprise généreuse

INTEGRA Biosciences verse 20 000 francs à la Ligue suisse contre le cancer

INTEGRA Biosciences AG soutient la recherche sur le cancer du sein par la vente de l'un de ses produits. Le 27 mai, elle a versé à la Ligue suisse contre le cancer un généreux don de 20 000 francs.
L'entreprise suisse active dans les sciences de la vie développe et produit des appareils de laboratoire pour la recherche, le diagnostic et le contrôle qualité. À l'achat d'un pipeteur PIPETGIRL, 10 €, respectivement 15 CHF, ont ainsi été alloués à des instituts de recherche spécialisés dans la thérapie contre le cancer du sein. La Ligue suisse contre le cancer est l'une des organisations bénéficiaires. Un immense merci ! (siw)

Lydiane Saucède (3ème de la g.) et Jürg Bass (à dr.), de INTEGRA Biosciences, remettent le chèque à la Ligue suisse contre le cancer.

Race for Life

Un marathon à vélo caritatif

La RACE FOR LIFE se déroulera le 8 septembre à Berne avec des cyclistes motivés, des stands d'information passionnants et une fête pour petits et grands. La solidarité avec les personnes touchées par le cancer sera au cœur de ce marathon à vélo en faveur de la Ligue contre le cancer et d'autres organisations actives dans le domaine de l'oncologie. Chacun peut apporter sa contribution, que ce soit en pédalant, en parrainant une équipe ou en faisant un don sur place. La Ligue contre le cancer sera de la partie avec un stand d'information sur la place Fédérale et la maquette de sein géant. Une manifestation exceptionnelle, qui fera la part belle à la joie de vivre et à la solidarité. (evz)

▸ www.raceforlife.ch

Relais pour la vie

La solidarité en point de mire

Le week-end des 7 et 8 septembre, Balsthal accueillera le Relais pour la vie, une manifestation festive en vue de soutenir les personnes touchées par le cancer et leurs proches. Des bénévoles seront à pied d'œuvre pour rendre hommage aux personnes touchées. Après l'ouverture officielle, des équipes se relaieront un jour et une nuit durant en marchant ou en courant. Des spectacles, des stands et des ateliers compléteront un programme attrayant ; la recette sera versée au fonds d'entraide de la Ligue soleuroise contre le cancer. À vous de jouer ! Formez une équipe de relais, proposez des activités aux visiteurs, récoltez des fonds ou venez donner un coup de main comme bénévole. Vous pouvez aussi passer spontanément pour témoigner votre solidarité aux personnes touchées par le cancer. Tout le monde est le bienvenu ! (siw)

▸ www.liguecancer.ch/relaispourlavie

Cours

Un répit pour les proches aidants

Les proches qui s'occupent de personnes touchées par le cancer accomplissent un travail exceptionnel. Leur quotidien est toutefois éprouvant, physiquement et psychiquement, et use leurs forces. Il est donc essentiel que les personnes concernées puissent recharger leurs batteries pour ne pas s'épuiser à long terme.
Du 17 au 20 octobre, la Ligue grisonne contre le cancer accompagnera les proches soignants dans la « Maison de rencontre » du couvent d'Ilanz pour qu'ils puissent se ressourcer corps et âme. Inscrivez-vous ou recommandez le cours à vos connaissances et amis :

▸ www.liguecancer.ch/cours

PHOTOS : MAD.

«Nous aidons dans la mesure de nos possibilités»

Qu'il reste peu ou beaucoup d'argent, les Jaquet* tiennent à savoir à qui iront leurs économies à leur décès. Ils ont couché leurs volontés dans un testament. Aspect les a rencontrés et leur a demandé ce qui a motivé leur décision.

Interview : Simone Widler

Le couple Jaquet* indique ses volontés concernant la transmission de leur fortune.

Madame et Monsieur Jaquet, pourquoi avez-vous voulu définir à qui iront vos biens à votre mort ?

Madame Jaquet : Nous avons un peu d'argent de côté. Comme nous n'avons pas d'enfants, nous avons souvent discuté pour savoir à qui iront nos économies quand nous ne serons plus là.

Monsieur Jaquet : Ma femme et moi sommes à un âge où il faut penser à ce genre de choses.

Madame Jaquet : Bon, j'ai quand même cinq ans de moins que lui. J'ai encore 84 ans, alors que mon mari est déjà dans sa 91e année. Cela fait même sept ans (rires).

Avez-vous dans votre parenté des personnes qui pourraient prétendre à la succession ?

Madame Jaquet : J'ai encore une sœur. Elle est indépendante financièrement et n'attend rien de nous.

Monsieur Jaquet : Sur une fratrie de huit, il me reste un frère et une sœur. Nous n'avons plus aucun contact avec eux et nous ne souhaitons donc pas que nos économies leur reviennent.

Comment avez-vous gagné votre vie ?

Madame Jaquet : J'étais coiffeuse. Mais je n'ai jamais coupé les cheveux de mon mari ; c'est un client pénible (rires).

Monsieur Jaquet : À la base, je suis tailleur pour hommes, mais j'ai longtemps travaillé comme chauffeur, marchand de glaces et, pour finir, ordonnance. Faire briller les chaussures militaires, plier les couvertures, nettoyer les locaux – il y avait de quoi faire.

Comment souhaitez-vous partager vos biens ?

Monsieur Jaquet : S'il reste quelque chose à notre mort, toutes nos économies iront à deux organisations de patients.

Madame Jaquet : Une moitié de l'argent servira à soutenir les personnes touchées par le cancer, surtout les jeunes.

Avez-vous vous-mêmes été confrontés au cancer ?

Monsieur Jaquet : Un jour, nous sommes allés voir ma sœur à l'hôpital. J'ai eu un choc. Elle ne nous avait jamais parlé de son cancer et nous ne nous étions rendu compte de rien alors que nous nous voyions toutes les semaines pour fleurir la tombe de notre mère. Cela nous a profondément bouleversés.

Madame Jaquet : Elle avait un cancer du sein. L'autre sœur de mon mari aussi. C'est pour cela que nous voulons aider les personnes touchées par le cancer.

Que représente pour vous le fait de donner vos économies à des organisations d'utilité publique ?

Madame Jaquet : C'est bien qu'il y ait beaucoup de gens qui soutiennent des projets différents. Nous-mêmes, nous sommes reconnaissants de recevoir de l'aide dans les situations difficiles.

Monsieur Jaquet : Les gens qui ont les moyens de donner de l'argent doivent le faire de bon cœur. Nous aidons dans la mesure de nos possibilités. De toute façon, on ne peut rien emporter dans sa tombe.

Madame Jaquet : Nous avons le sentiment d'avoir pris la bonne décision. (siw)

* Nom modifié par la rédaction

Succession

Nous vous aidons

Rédiger un testament, ce n'est pas tirer un trait sur sa vie, mais mettre les choses au clair, pour soi-même et pour ses proches. Informez-vous sur les possibilités à disposition et sur les points à respecter.

▸ **www.liguecancer.ch/testament**

PHOTO: WWW.SHUTTERSTOCK.COM

Qui insiste trop		Vient d'avoir	Séparer des autres			Impassible	Zone de libre-échange	Change chaque jour		Lawrencium	Spécialité culinaire levantine		Sans quoi	Exprime la douleur	C'est-à-dire	Germanium	Grand malheur	
Arrêt de travail						Ville en Campanie			4				Centre ferroviaire vaudois					
	1		C'est n'importe qui			Affluent du Danube		Fossé défensif									Musée archéologique (NE)	
United Press International			Détermina le poids		Une île près de la Corse					Produit cosmétique		6	Instrument à cordes		Tapage nocturne	Lanthane		
Être distrait		Sanction appliquée						Très bien	Bande de malfaiteurs					Abers			2	
					Boire au sein		Canal de dérivation					Rayons ultraviolets				Doubles en tête		
De la Galatie	Baudets	Revêtement de sol		Souverain des Russes		5			Fils de Jacob					Se transformer (se)				
		7				Durillon de la peau				Préfixe signifiant terre		Forces françaises libres		Ne reconnaît pas		Négation		
Mal à l'aise			Film de Spielberg			Cette chose-là	Au milieu de l'allée		Responsabilité civile		Sécha l'herbe					Deux points en opposition		Passé heureux
				S'ouvrir, en parlant des fleurs							Prétentieux		3					
Qui concerne la sœur								Petit chemin dans le bois							Organisation maritime de l'ONU			

Solution

1	2	3	4	5	6	7

Participez et gagnez une des dix paires de lunettes de soleil cerjo Swiss HD™ plastique unisexe d'une valeur de 49 fr. 90 la pièce que nous mettons en jeu.

Avec sa collection exclusive de lunettes de soleil Swiss HD™, la marque suisse cerjo soutient la Ligue suisse contre le cancer depuis 14 ans. Pour chaque paire de lunettes vendue, cerjo reverse un franc à la Ligue.

Grâce à une technologie de pointe, ces lunettes sont à la fois légères et résistantes. De plus, les verres se composent exclusivement de matériaux suisses.

Toutes les lunettes cerjo Swiss HD™ convainquent par leur confort, leur légèreté et leur robustesse. Leurs verres résistent aux chocs et aux rayures et offrent une qualité optique exceptionnelle ainsi qu'une protection parfaite contre les rayons UV. Ces lunettes répondent en tout point aux normes internationales.

www.cerjo.ch

Mod. 086.302 / Lunettes de soleil cerjo Swiss HD™ plastique unisexe / cat. filtre 3 / CHF 49.90

Participation

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

Dernier délai d'envoi: le 22 juillet 2019. Bonne chance!

Les gagnantes et gagnants de l'édition de mai 2019, solution: Participate

France-Anne Andrist, 2800 Delémont – **Fritz Gerber,** 3532 Zäziwil – **Albert Girard,** 2855 Glovelier – **Freddy Haltinner,** 8500 Frauenfeld – **Helga Janitschek,** 8305 Dietlikon – **Vreni Krebser,** 9008 St. Gallen – **Urs Nöthiger,** 5417 Untersiggenthal – **Jocelyne Sauvain,** 1110 Morges – **Silvia Staub,** 6340 Baar – **Ernst von Allmen,** 3302 Moosseedorf

Impressum Éditrice: Ligue contre le cancer, Case postale, 3001 Berne, Téléphone 031 389 94 84, info@liguecancer.ch, www.liguecancer.ch, CP 30-4843-9 – Rédactrice en chef: Flavia Nicolai (fln) – Rédacteurs: Joëlle Beeler (jbe), Aline Meierhans (alm), Nicole Bulliard (bu), Ori Schipper (ors), Luca Toneatti (lut), Simone Widler (siw) – Photos: Gaëtan Bally – Concept rédactionnel et graphique: Flavia Nicolai, Peter Ackermann, Evelyne Guanter (evg) – Mise en page: Oliver Blank – Impression: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen, Tirage 130 000 ex. – Édition: 3/19, juillet 2019, paraît quatre fois par année, la prochaine édition d'«aspect» paraîtra au mois d'octobre 2019 – Banque Cler: partenaire financier de la Ligue suisse contre le cancer. Afin de bénéficier d'un tarif préférentiel auprès de la Poste, nous prélevons la modique somme de 5 francs sur vos dons, une fois par an, à titre d'abonnement. Merci de votre compréhension.

WWW.RAETSEL.CH

Mon face-à-face avec le cancer

Heinz Mathys, 56 ans, cherchait un groupe de parole ; il a trouvé un projet d'écriture.

Propos recueillis par Joëlle Beeler

1 En découvrant du sang dans mon urine pour la seconde fois, j'ai tout de suite su que je devais consulter un médecin.

2 Trois semaines se sont écoulées entre le diagnostic et l'opération. Sur le moment, cette longue attente m'a paru insupportable. Le cancer du rein n'allait-il pas continuer à progresser ? Le médecin m'a rassuré ; il préférait que tout soit parfaitement prêt pour l'opération.

3 À la base, je suis quelqu'un de positif ; j'essaie de voir ce qui va bien même dans les situations difficiles. Au cours de ces trois semaines, j'ai pu m'organiser. Au travail, j'ai pris mes dispositions en vue de mon absence, et à la maison, j'ai réglé tout ce qui comptait pour moi. Cela m'a fait du bien.

4 Je n'ai pas caché le diagnostic. Je voulais en discuter avec mes amis et connaissances. Beaucoup étaient étonnés que j'en parle aussi ouvertement.

5 On m'a posé une question que je n'avais pas envie d'entendre : « Qu'est-ce que cette maladie veut te dire ? » Avant mon cancer, je n'ai pas toujours vécu sainement, mais j'ai profité de chaque instant. Cela explique que je ne pouvais et ne voulais pas répondre à cette question.

« Quand j'écris, les mots viennent tout seuls » : Heinz Mathys s'essaie volontiers à différents types de textes.

6 J'ai toujours vécu pleinement, mais je sais encore plus qu'avant que tout peut basculer du jour au lendemain. C'est pourquoi je veille à profiter de l'instant présent.

7 J'ai découvert l'atelier d'écriture de la Ligue contre le cancer par hasard. À la base, je cherchais un groupe de parole. Durant cet atelier, j'ai aussi eu le temps de me livrer à une véritable introspection.

8 Écrire avec d'autres personnes touchées par le cancer a été une expérience particulière. Nous étions liés implicitement. Même si la maladie n'était pas prioritaire, ce vécu commun nous donnait l'impression de nous connaître depuis très longtemps.

9 J'ai retrouvé ma qualité de vie après ma maladie et je suis resté optimiste. Mais je réfléchis davantage. Quand quelqu'un meurt, cela m'affecte plus qu'avant.

10 En tant que bibliothécaire à la bibliothèque universitaire de Bâle, j'écris énormément, surtout des courriels. Mais j'écris peu pour moi. L'idée d'un atelier d'écriture m'a donc semblé idéale. Quand je vois un sens et un but à l'écriture, les mots viennent tout seuls.

PHOTO : MÀD.

ligue contre le cancer

Le mélanome se fiche de savoir qui tu es. Protège-toi.

Le mélanome touche 2700 personnes chaque année en Suisse. Penses-y: l'ombre, les habits couvrants et la crème solaire réduisent le risque.

En savoir plus: liguecancer.ch/protectionsolaire

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

NIVEA SUN · Schenker Storen · Eucerin RECOMMANDÉ PAR LES EXPERTS DE LA PEAU · cerjo