ligue contre le cancer

Mai 2016

aspect 2/16

SIX ENFANTS, UN CANCER : LA LIGUE CONTRE LE CANCER ÉPAULE UNE MÈRE page 4
RECHERCHE : LE FROTTIS CERVICAL, UNE BELLE RÉUSSITE page 8
CANCER : MYTHES ET RÉALITÉ page 14

Quatre années difficiles mais Carina a été traitée avec succès. À lire en page 4.

Nous agissons pour vous au niveau politique

Chère lectrice, cher lecteur,

Une de nos revendications s'est concrétisée ! Au printemps, le Parlement a approuvé la loi sur l'enregistrement des maladies oncologiques. Le relevé de données comparables dans l'ensemble du pays nous permettra de mieux comprendre les causes du cancer, de planifier des mesures préventives ciblées et d'obtenir des informations plus précises sur les traitements. Une étape importante a été atteinte, cet enregistrement unifié à l'échelle de la Suisse figurant parmi les objectifs de la Stratégie nationale contre le cancer.

Quand le cancer frappe, la vie de toute la famille bascule. La Ligue zougoise contre le cancer a accompagné pendant quatre ans une mère de six enfants dont la fille cadette avait un cancer des os. « La Ligue a toujours été là pour moi et m'a apporté un immense soutien », déclare la mère de la fillette dans notre reportage.

La comédienne Christelle Mandallaz sait elle aussi à quel point le cancer peut chambouler l'existence. Sa propre histoire lui a montré l'effet libérateur du rire. Elle transmet à présent ses expériences aux personnes touchées en animant le cours « Oser rire des choses difficiles » à la Ligue genevoise contre le cancer.

Un frottis anormal lors du contrôle gynécologique suscite l'inquiétude. Le docteur André Kind, responsable de la policlinique de gynécologie et de la consultation dysplasie / HPV à Bâle, fait le point sur les infections à papillomavirus humains (HPV) et les lésions précancéreuses du col de l'utérus qui leur sont associées.

Que ce soit auprès des personnes touchées et de leurs proches, dans la recherche, mais aussi au niveau politique, la Ligue contre le cancer s'engage efficacement contre le cancer grâce à votre soutien.

Cordialement,

Prof. Dr med.
Jakob R. Passweg
Président de la Ligue
suisse contre le cancer

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

Christelle Mandallaz : « L'humour c'est mon moteur, c'est l'arme de dérision absolue. » À lire en page 12.

Entretien 4
Six enfants, un cancer : la Ligue contre le cancer soutient une mère à bout de forces.

Recherche 8
Cancer du col de l'utérus : le frottis cervical, une formidable réussite.

Portrait 12
Pour la comédienne Christelle Mandallaz, « le rire aide à transcender les choses difficiles ».

Éclairage 14
De nombreux mythes circulent à propos du cancer. Le point avec la Ligue contre le cancer.

En bref 16
« Une alimentation équilibrée – Conseils pour réduire le risque de cancer » : une brochure pour vivre sainement.

Jeu 18
À gagner :
dix magnifiques assortiments de fruits bio.

Contacts 19
Besoin de soutien ou d'informations ?
La Ligue contre le cancer est là pour vous.

« Est-ce que je vais mourir, maman ? »

Beatrice Bürgisser, six enfants, a appris il y a quatre ans que sa cadette, Carina, avait un cancer des os. Le diagnostic a bouleversé la vie familiale. La Ligue zougoise contre le cancer a soutenu de manière personnalisée la famille pendant quatre ans.

Texte : Peter Ackermann, photos : Gaëtan Bally

Mère de six enfants, Beatrice Bürgisser, 45 ans, ne se laisse guère impressionner. Mais quand sa fille de huit ans s'est mise à l'accabler de reproches et à la repousser, elle serait volontiers sortie de la chambre d'hôpital en courant. « C'est toi qui m'a amenée ici ! », a crié Carina. « C'est ta faute si je vais mal. Va-t'en, je ne veux plus te voir ! » Beatrice Bürgisser est restée. Elle a pris sa fille dans les bras et lui a tendu le sachet pour vomir. « Les nausées et les cris sont liés à la chimiothérapie », a-t-elle pensé. Sur qui, sinon sa mère, Carina aurait-elle pu passer ses nerfs ?

Carina, 12 ans, a été traitée avec succès.

Une année avant, en 2011, les Bürgisser savouraient un bonheur sans nuage. En vacances sur l'île d'Elbe, ils se baignaient quotidiennement dans la Méditerranée. Un jour, en mettant de la crème solaire à Carina sur la plage, sa mère avait remarqué une bosse sur le tibia gauche. Elle a dû prendre un coup, avait-elle pensé. Mais l'enflure n'avait pas diminué, et de retour à Oberägeri, Beatrice Bürgisser avait demandé l'avis du médecin. Un kyste, avait-il présumé. Mais les investigations complémentaires avaient révélé une tumeur maligne des os. Il fallait remplacer le tibia de Carina par celui d'un donneur. Si les choses tournaient mal, la jambe malade devrait être amputée. L'opération avait duré neuf heures, neuf heures que Beatrice Bürgisser avait passé à arpenter les couloirs de l'hôpital en se demandant à quoi ressemblerait la vie de Carina si elle n'avait plus qu'une jambe.

Le soir, les médecins s'étaient montrés rassurants ; la greffe avait réussi. La mère de la fillette avait poussé un soupir de soulagement – tout allait rentrer dans l'ordre à présent. Mais les problèmes ne faisaient que commencer.

« Rebekka Toniolo, de la Ligue contre le cancer, s'est occupée de moi comme l'aurait fait une amie. Les discussions ont remplacé une thérapie. »

Beatrice Bürgisser, mère de Carina

Quinze jours après l'opération, Carina se retrouvait aux urgences à la suite d'une infection, et sa mère faisait à nouveau les cent pas sous les néons. Elle avait regardé sa fille endormie au milieu des tuyaux et des sondes dans l'unité de soins intensifs. Son visage était livide. À part

Un soutien efficace sur le long terme : Beatrice Bürgisser (à gauche) écoute attentivement les conseils de Rebekka Toniolo de la Ligue zougoise contre le cancer.

attendre, il n'y avait rien à faire. Elle avait pris une photo – « peut-être la dernière de Carina vivante ». L'infection avait pu être maîtrisée. Mais la biopsie avait révélé un cancer très agressif. Une chimiothérapie avait suivi pendant neuf mois. Trois semaines de vomissements, deux semaines de pause, trois semaines de vomissements, deux semaines de pause avec une fille qui déversait toute sa frustration sur sa mère et la repoussait.

La Ligue contre le cancer apporte un soutien personnalisé

Pendant ces neuf mois, le quotidien familial a été complètement chamboulé. Beatrice Bürgisser a dû renoncer à son travail de fleuriste à temps partiel pour s'occuper de Carina et l'emmener à l'hôpital. Plus de salaire d'appoint, mais des frais supplémentaires : trajets, parking hors de prix, nuitées, tout cela pesait lourd sur le budget familial. Sous pression au travail, le mari de Beatrice ne pouvait pas réduire son taux d'activité. Et quand sa femme rentrait de l'hôpital épuisée, sans savoir si le traitement allait fonctionner, elle n'avait plus le courage de s'attaquer à la montagne de lessive.

« Qu'est-ce qui pourrait vous faire du bien ? », avait demandé Rebekka Toniolo. Dans sa détresse, Beatrice Bürgisser s'était adressée à la Ligue zougoise contre le cancer, qui l'a aidée en toute simplicité. Lors des nombreuses discussions avec Rebekka Toniolo, elle a eu le sentiment d'être comprise. La Ligue a cherché des solutions, parfois avec d'autres institutions. La question du parking et des nuitées a été réglée, une aide-ménagère est venue en renfort pendant les périodes particulièrement difficiles. La garde des enfants a été organisée de manière à mieux répartir les responsabilités, en impliquant davantage la famille ; des voisines ont donné un coup de main. Rebekka Toniolo, elle, a toujours posé des questions simples, mais tellement importantes pour

« La Ligue contre le cancer m'a aidée à découvrir les ressources que j'avais en moi. »

Beatrice Bürgisser

Beatrice Bürgisser : « Qu'est-ce qui vous aidait avant dans les moments difficiles ? Qu'est-ce qui pourrait vous faire du bien ? » Les réponses, Beatrice Bürgisser les connaissait : courir en forêt. Discuter avec une amie. Boire le premier café de la journée au soleil sur le balcon. « Rebekka Toniolo a pris soin de moi comme l'aurait fait une amie. Les discussions ont remplacé une thérapie », dit-elle, avant d'ajouter : « La Ligue contre le cancer m'a aidée à découvrir les ressources que j'avais en moi. » Lorsqu'elle est seule, elle regarde les photos prises au bord de la Méditerranée – avant le cancer des os – pour se donner du courage. « Il faut que les choses redeviennent comme avant. »

Les huit membres de la famille Bürgisser adaptent leur quotidien avec l'aide de la Ligue contre le cancer afin d'être présents pour Carina.

«Être présent au moment où tout va mal.»

Rebekka Toniolo,
directrice de la Ligue zougoise contre le cancer

« Apporter de l'aide dans des situations de crise et être présent. L'énorme poids qui reposait sur Madame Bürgisser, qui est mère de six enfants, a aussi été un défi pour moi. Les questions que je lui ai posées lors de nos entretiens me revenaient aussi en retour : Qu'est-ce qui me ferait du bien ? Quelles activités régulières et quelles personnes me donnent de la force ? Pour ma part, je faisais le plein avec la course à pied en forêt. »

La Ligue contre le cancer soulage la mère de famille

Avec la Kinderkrebshilfe Schweiz, qui soutient les familles qui ont un enfant atteint de cancer, Rebekka Toniolo a organisé un week-end « bien-être » pour permettre à Beatrice Bürgisser de recharger ses batteries. Mais à peine celle-ci était-elle partie que Carina est tombée malade. Le reste de la famille a dû prendre le relais.

La chimiothérapie a été efficace. Mais le répit a été de courte durée. Cinq jours après son retour à la maison, Carina a demandé un soir : « Maman, est-ce que je vais mourir ? » Son cœur s'emballait. Elle a été transportée en ambulance à l'hôpital de Lucerne. Diagnostic : une insuffisance cardiaque, un problème qui touche un enfant sur mille après une chimiothérapie. Comme si une mère avait mille enfants ! Carina a reçu des médicaments pour soutenir son système circulatoire. Mais son état s'est dégradé, et trois jours après, ses organes ont lâché. Seul un cœur artificiel pouvait la sauver. L'opération a réussi. Carina s'est remise, et les médecins ont décidé que le cœur de Carina pouvait à présent battre de lui-même. Nouvelle opération de six heures, nouvelles craintes pour la vie de Carina.

Un soutien adéquat

Beatrice Bürgisser a appelé Rebekka Toniolo, en sachant que la directrice de la Ligue zougoise contre le cancer comprendrait son inquiétude : elle a elle-même deux enfants. Elle s'est à nouveau sentie soutenue – un soutien qui l'a aussi aidée lorsque les médecins ont décidé qu'une greffe cardiaque pourrait être la bonne solution pour Carina, pour quinze ans du moins ; après, ce nouveau cœur devrait lui aussi être remplacé.

Le 24 février 2015, Carina a reçu le cœur d'un donneur. Un an plus tard, la famille a fêté cet anniversaire : la fillette s'en est sortie. Mais la peur est toujours là : et si le corps de Carina rejetait le cœur étranger ? Que se passera-t-il le jour où il faudra procéder à une nouvelle greffe ? Carina arrivera-t-elle à suivre à l'école ? Et si le cancer récidivait ? Chaque contrôle médical met Beatrice Bürgisser au supplice jusqu'au résultat positif : pas de rejet, pas de cancer. L'espace d'un instant, elle est heureuse. « Mais l'insouciance a disparu », dit-elle à Rebekka Toniolo. « Nous nous ferons toujours du souci pour Carina. Et pourtant, nous avons enfin une raison d'espérer. »

Parfois, lorsque tout est calme chez les Bürgisser et que Carina, 12 ans maintenant, a sa mère pour elle toute seule, elle l'attire sur le canapé et se blottit contre elle pour regarder de vieilles photos de vacances. Elle aimerait voir comment elle tournoyait sur la plage, remuait le sable en riant et sautait dans l'eau cheveux au vent.

Cet été, la famille Bürgisser retournera au bord de la Méditerranée pour la première fois depuis longtemps. ●

« La meilleure protection, c'est la vaccination contre les HPV »

Les infections à papillomavirus humains (HPV) et les lésions précancéreuses du col de l'utérus auxquelles elles sont associées inquiètent de nombreuses femmes. Le point avec André Kind, médecin responsable de la policlinique de gynécologie et de la consultation dysplasie / HPV à Bâle.

Texte : Rahel Escher, photo : màd.

De nombreuses femmes sont inquiètes lorsque le frottis effectué lors du contrôle gynécologique annuel révèle une anomalie. Leurs craintes sont-elles justifiées ?
Le « frottis de dépistage » vise à mettre toutes les chances du côté des femmes. Nous sommes conscients qu'un résultat anormal peut générer un stress important chez la femme et chez son partenaire. Il est donc essentiel de prendre les craintes au sérieux et d'expliquer le résultat de l'examen en détail. Il est extrêmement rare qu'un cancer du col de l'utérus soit diagnostiqué lors d'un frottis. Le plus souvent, celui-ci révèle des lésions précancéreuses plus ou moins sévères, qui seront précisées au moyen d'un prélèvement de tissu. On distingue trois stades précancéreux. Les lésions légères (CIN 1) guérissent spontanément dans jusqu'à 90 % des cas. Les lésions intermédiaires (CIN 2) disparaissent encore d'elles-mêmes chez 60 % des femmes concernées ; des contrôles tous les six mois suffisent pour en surveiller l'évolution. Les lésions sévères (CIN 3), pour finir, dégénèrent rarement en cancer du col utérin, mais comme on ignore dans quels cas et à partir de quand elles le font, on traite toutes les femmes qui présentent ce genre de lésions.

La phase de surveillance est-elle temporaire ?
Pour les lésions de type CIN 1 et CIN 2, la phase de surveillance peut, selon moi, se poursuivre tant que les modifications sont bien visibles à la loupe (colposcope). Les avis sont toutefois partagés sur ce point. En Suisse, il n'y a malheureusement pas de nouvelles lignes directrices dans ce domaine. Nous sommes en train d'y remédier dans le cadre du groupe de travail Colposcopie.

Que peut faire la patiente pour favoriser la régression de la lésion précancéreuse ?
Il est établi que la nicotine favorise les modifications cellulaires associées à des HPV. Nous recommandons par conséquent à toutes les femmes qui présentent des lésions précancéreuses d'arrêter de fumer ou, du moins, de réduire leur consommation de tabac.

Quel est le traitement médical en cas de lésions précancéreuses ?
Lorsqu'un traitement s'avère réellement nécessaire, on effectue une conisation. Cette intervention consiste à enlever le tissu qui contient les cellules modifiées au moyen d'une anse électrique. Il s'agit d'une chirurgie ambulatoire qui dure au maximum quinze minutes.

Après combien de temps un HPV entraîne-t-il une lésion précancéreuse ?
Le virus peut « dormir » dans certaines cellules plusieurs décennies après l'infection et reste alors indécelable. Lorsque le système immunitaire est affaibli pour une raison quelconque, le virus peut se réveiller et, dans certaines circonstances, provoquer des lésions précancéreuses. Il est important que le partenaire le sache et le comprenne : une lésion précancéreuse n'est en aucun cas le signe d'une infidélité.

Quelles mesures le couple peut-il prendre pour se protéger ?
Lorsque le virus est activé, il peut s'écouler plusieurs années avant qu'une lésion précancéreuse n'apparaisse. Lors d'une relation durable, le partenaire est donc déjà infecté et développe très probablement une immunité naturelle contre ce type particulier de HPV. Il n'y a par conséquent pas d'effet « ping-pong », et il ne sert à rien de se protéger avec un préservatif. Nous savons encore peu de choses des liens entre le sexe oral et anal et le cancer de la gorge et de l'anus. Ces deux types de cancer

« En principe, nous recommandons la vaccination à toutes les femmes jusqu'à 26 ans. »

sont rares en Suisse, et il n'est pas établi qu'en renonçant à ces pratiques, on se protège d'une infection.

En cas de lésion précancéreuse, faut-il remettre une grossesse à plus tard ?
Nous le déconseillons vivement. L'infection peut subsister pendant plusieurs années, et le couple perdra alors un temps précieux. Lors de lésions de type CIN 1 et CIN 2, je ne vois aucune raison de renoncer à une grossesse ; en cas de CIN 3, il est conseillé d'effectuer un traitement au préalable.

Dr med. André Kind : le frottis de dépistage signale des lésions précancéreuses.

Comment savoir si un homme est infecté par un HPV ?
Chez l'homme, il n'existe pas d'examen de dépistage reconnu, ni de consensus quant à l'endroit où prélever les cellules pour le frottis. Le HPV n'est pas forcément décelé sur le gland ; il peut par exemple se nicher dans les bourses. C'est pourquoi le préservatif n'offre qu'une protection très limitée. Certains types de virus peuvent provoquer des verrues génitales chez l'homme, d'autres, plus rarement, un cancer du pénis. En présence d'une modification suspecte, il faut consulter. En principe, une infection à HPV a bien plus souvent des conséquences chez la femme que chez l'homme. La majorité de la population est infectée au moins une fois par un HPV au cours de sa vie, mais cette infection reste généralement sans effets et la plupart des gens ne savent même pas qu'ils ont le virus ou qu'ils l'ont eu.

« Pour les hommes, il n'existe pas d'examen préventif reconnu. »

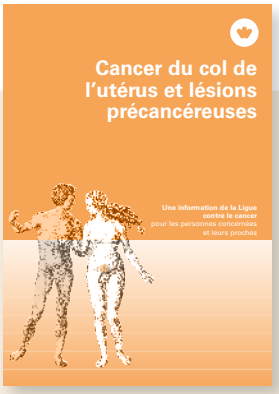
Que peut-on faire pour éviter d'être infecté ?
La meilleure protection, c'est la vaccination contre les HPV, effectuée, dans l'idéal, avant les premiers rapports sexuels tant chez les filles que chez les garçons. Le vaccin actuel protège contre deux types de HPV à haut risque qui peuvent entraîner un cancer du col de l'utérus et contre deux types de HPV qui provoquent des verrues génitales. Les jeunes adultes déjà actifs sexuellement peuvent aussi se faire vacciner, mais la protection est alors un peu moins bonne. L'abstinence sexuelle constitue une autre solution, mais nous ne la recommandons pas, car ce n'est pas une mesure réaliste. Les préservatifs diminuent le risque d'infection mais n'offrent pas une protection à coup sûr. En dehors de cela, il n'existe malheureusement pas d'autres mesures pour se protéger.

À qui recommandez-vous la vaccination ?
En principe, nous recommandons la vaccination à toutes les femmes jusqu'à 26 ans ; dans ce groupe d'âge, elle est remboursée dans le cadre des programmes cantonaux de vaccination. La vaccination est également conseillée aux garçons et aux jeunes hommes et sera remboursée dès le 1er juillet.

Combien de filles et de jeunes femmes se font vacciner en Suisse ?
Le taux de personnes vaccinées contre les HPV est honteusement bas en Suisse. Il reste inférieur à 60 % pour l'ensemble du pays, avec de très grandes disparités régionales. Quelques cantons ne publient même pas leurs chiffres ; dans d'autres, la couverture vaccinale est inférieure à 20 %.

À quoi cela tient-il ?
De manière générale, la population helvétique est critique envers les vaccins. Comme les HPV se transmettent par contact sexuel, beaucoup semblent juger la vaccination superflue. Par ailleurs, les enseignants, les parents, mais aussi les médecins sont mal informés.

La vaccination n'a donc pas entraîné de recul des infections à HPV ?
La faible couverture vaccinale en Suisse ne permet guère de tirer de conclusions. Les études internationales sont toutefois claires. En Australie, les verrues génitales ont quasiment disparu dans la population vaccinée et les lésions précancéreuses sont plus rares. Ces résultats encourageants devraient tous nous inciter à augmenter la couverture vaccinale. ●



La brochure « Cancer du col de l'utérus et lésions précancéreuses » est disponible gratuitement à la page **www.liguecancer.ch/brochures**, à l'adresse **boutique@liguecancer.ch** ou au **0844 85 00 00**.

Le vaccin pour prévenir, le frottis pour dépister

Une des principales causes du cancer du col de l'utérus est l'infection par certains types de papillomavirus humains. Actuellement, il est possible de vacciner filles et garçons – de préférence avant les premiers rapports sexuels – contre les types de HPV les plus dangereux.

Dans de nombreux cas, le cancer du col de l'utérus peut être décelé précocement. **Des frottis cervicaux réguliers permettent de détecter des lésions précancéreuses.** Celles-ci sont classées en trois stades : les lésions légères, ou CIN 1 ; les lésions intermédiaires, ou CIN 2, et les lésions sévères, ou CIN 3. Ces lésions peuvent généralement être traitées efficacement sans traitement lourd.

Pour en savoir plus :
www.liguecancer.ch/cancercoluterus

Améliorer le dépistage des HPV qui provoquent le cancer

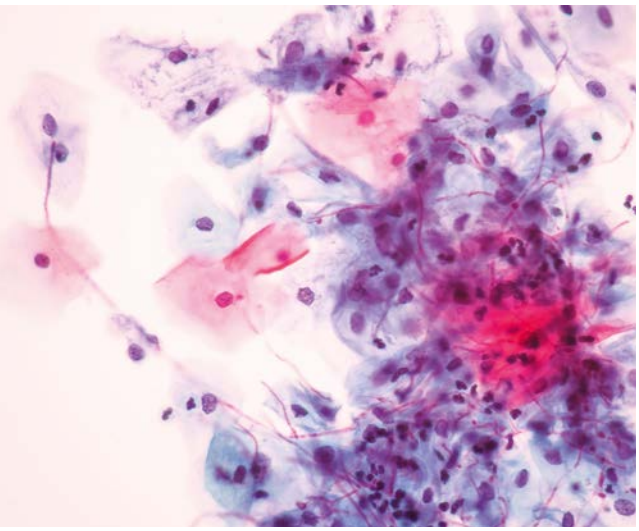
Le dépistage a permis de réduire de moitié le nombre de nouveaux cas de cancer du col de l'utérus. Un nouveau test pourrait éviter encore plus de cancers à l'avenir.

Texte : Ori Schipper, photo : Shutterstock

Le frottis cervical, ou test de Pap, est un immense succès. Grâce à lui, le nombre de nouveaux cas de cancer du col de l'utérus est deux fois moins élevé qu'il y a 50 ans. C'est vers la fin des années 1960, lorsque les tests de dépistage ont été introduits, que des lésions précancéreuses du col de l'utérus ont été décelées et opérées pour la première fois. Le problème en Suisse, c'est que le test de Pap, qui doit son nom au médecin grec Papanicolaou, est réalisé trop souvent chez certaines femmes et pas assez chez d'autres. Selon les estimations de l'Office fédéral de la santé publique, plus d'un million de frottis sont effectués chaque année en Suisse. « La moitié suffirait pour obtenir une couverture complète », écrit Patrick Pétignat, des Hôpitaux universitaires de Genève, dans un article spécialisé. Mais deux tiers seulement des femmes en Suisse effectuent un frottis. Les femmes moins aisées, en particulier, ne font pas nécessairement de contrôle gynécologique annuel. Dans une étude soutenue financièrement par la fondation Recherche Suisse contre le cancer, une équipe de chercheurs examine, sous la direction de Patrick Pétignat, si, en proposant un nouveau test à faire soi-même, on atteindrait mieux les femmes qui passent entre les mailles du filet. Ce test permet de voir si le tissu contient des papillomavirus humains (HPV) susceptibles de provoquer un cancer du col de l'utérus.

Un test simple, pratique, qui respecte la sphère intime

Les 158 femmes qui participent à l'étude ont reçu par la poste un kit avec le matériel nécessaire pour prélever elles-mêmes un échantillon de cellules du col de l'utérus. Elles ont par ailleurs pu noter leurs impressions dans un questionnaire et les raisons pour lesquelles elles n'avaient pas fait de dépistage jusque-là. Les résultats de Patrick Pétignat sont encourageants : si 26 femmes (16 % des participantes) ont fait état de douleurs lors de l'autoprélèvement, 106 (82 %) ont déclaré préférer ce test à l'examen gynécologique, car il est plus simple et respecte mieux leur intimité. Si les participantes n'avaient pas effectué de test de Pap jusque-là, c'était « plus pour des raisons pratiques que pour des motifs émotionnels », rapporte le chercheur. Les femmes qui travaillent et qui ont des enfants n'auraient simplement pas le temps de se rendre chez le gynécologue. Le coût de l'examen figurait également parmi les motifs indiqués.



Les cellules du col de l'utérus colorées sous le microscope.

Sur la base de ces résultats, les chercheurs concluent que le test à faire soi-même constitue une possibilité pour améliorer le taux de dépistage en Suisse et éviter encore plus de cancers du col de l'utérus. Le test fait appel à des techniques de biologie moléculaire qui recherchent non pas des modifications dans les cellules du col de l'utérus, mais l'ADN de HPV. « Ce système permet de mieux déceler des lésions précancéreuses dangereuses que le frottis classique », écrit le chercheur. Lorsque le test ne détecte pas d'ADN viral, il n'est pas nécessaire de le refaire avant plusieurs années. ●

« Transmettre et ouvrir d'autres perspectives »

Depuis trois ans, Christelle Mandallaz, formatrice d'adultes et comédienne, anime le cours « Oser rire des choses difficiles » à la Ligue genevoise contre le cancer. Qu'est-ce qui motive ce petit bout de femme énergique et drôle ? Réponse avant un cours.

Texte : Nicole Bulliard, photos : Gaëtan Bally

Il y a des personnes « qui en jettent » d'entrée. Ainsi en est-il de Christelle Mandallaz, rencontrée dans les locaux accueillants de la Ligue genevoise contre le cancer. La jeune femme impressionne par sa présence et son large sourire. Elle est sur le point de terminer un cycle de huit séances où rires et émotions sont mis en scène afin d'aider les participants à se libérer un peu de l'emprise de la maladie. Mais ce cours, c'est aussi le condensé d'un parcours de vie qu'elle offre généreusement en partage pour « transmettre et ouvrir d'autres perspectives ».

« Ce qui compte dans ma vie, c'est d'être et de transmettre, de vivre les rapports humains et de monter sur scène », affirme d'entrée de jeu Christelle Mandallaz. Elle a débuté son parcours professionnel en tant qu'éducatrice spécialisée et s'est longtemps investie dans le domaine des addictions. Elle a aussi développé très tôt une passion pour le théâtre. Son parcours aurait pu se poursuivre de façon linéaire si « cet événement dramatique dans ma vie, qui a été le diagnostic d'un cancer, n'avait pas chahuté tout ce qui était en place ».

Après ce tsunami, Christelle Mandallaz a orienté différemment sa vie. Elle a terminé une formation professionnelle de comédienne à l'issue de laquelle elle a créé une pièce de théâtre, « Mme H. » *, qui raconte par un humour décapant fortement teinté d'ironie l'épisode de la maladie. La pièce a été présentée avec succès pendant trois ans en Suisse et au Canada. Depuis, Christelle Mandallaz met à profit ses expériences. Elle dirige une troupe de théâtre amateur et donne des cours de théâtre. Elle écrit et joue des pièces qui parlent de thématiques sociales :

« Ce qui compte dans ma vie, c'est d'être et de transmettre, de vivre les rapports humains et de monter sur scène », affirme Christelle Mandallaz.

Les participantes au cours «Oser rire des choses difficiles» témoignent des bienfaits qu'elles ont ressentis:

Nadia: *«Oser rire des choses difficiles, c'est comme renaître une deuxième fois. C'est déposer toutes nos douleurs. À chaque séance on s'allège.»*

Françoise: *«Osez rire, c'est le déclic pour vivre au-delà de la maladie. Un cours animé par une personne admirable, où partager des émotions fortes et créer des liens d'amitié. Un moment magique!»*

Ursula: *«Ce cours m'a sortie du quotidien. Il m'a permis de me distancer de mes états d'âme et de mes états physiques et de découvrir que je ne suis pas seulement la maladie.»*

Martine: *«Le cours m'a permis de décoller de mon histoire et de prendre de la distance, soit avec l'humour, soit en revivant des situations.»*

violences conjugales, cyberaddiction, codépendance, etc. Elle anime par ailleurs des séminaires pour adultes sur la prise de parole et le cours «Oser rire des choses difficiles».

Le fruit d'une longue pratique

À la Ligue genevoise contre le cancer, Christelle Mandallaz propose aux participants de se glisser dans un personnage d'emprunt pour éviter de se présenter tout de suite sous l'étiquette de la maladie. La session débute par des exercices ludiques qui favorisent la mise en confiance et la création d'une cohésion de groupe. Ils ont une double utilité, car ils offrent aux participants la possibilité de travailler sur la respiration, la pose de voix, le positionnement corporel et tout ce qui aide à l'affirmation de soi. Le plaisir et l'humour sont toujours au rendez-vous, même si «bien sûr d'autres émotions vont être réveillées lorsque nous allons faire des improvisations sur des sujets plus difficiles», précise Christelle Mandallaz. «Le rire et l'autodérision ont un impact sur le quotidien, sur la santé. Ils permettent de transcender beaucoup de choses.»

> *«L'humour, c'est mon moteur, c'est l'arme de dérision absolue.»*
>
> ***Christelle Mandallaz**, formatrice d'adultes et comédienne*

Dans ce cours à haute composante émotionnelle et humaine, il est aussi important pour l'animatrice d'être toujours en observation et capable d'improviser constamment. Les exercices sont adaptés selon les possibilités des participants. Lorsqu'elle voit par exemple qu'une personne ne peut pas marcher, mais que celle-ci a tout de même envie de faire un exercice, soit elle l'adapte, soit elle la prend à son bras pour le faire avec elle. «C'est toujours un grand bonheur de voir sur un visage le sourire qui dit: ‹Je suis comme les autres, je peux aussi le faire!›»

Christelle Mandallaz donne toute sa force et son énergie aux participants. «Quand vous avez des personnes qui disent qu'elles n'étaient pas bien avant le cours et qu'elles vont mieux après, qu'elles ont pu mettre de la distance, rigoler, nommer le mot ‹cancer› ou qu'elles ont pu ensuite parler à leurs proches, je me dis que j'ai rempli ma mission!» Elle termine par ces mots: «L'humour, c'est mon moteur, c'est l'arme de dérision absolue, c'est ce qui reste lorsque tout s'écroule, c'est une bouffée d'air, c'est une bouée de sauvetage, c'est un souffle vital...» ●

** Le DVD est disponible à la page www.lgc.ch*

Le cancer : mythes et réalité

Aucune maladie, ou presque, ne fait autant peur que le cancer – d'où les nombreuses rumeurs et idées fausses qui circulent à propos des tumeurs. Tour d'horizon avec « aspect ».

Texte : Peter Ackermann, Dr med. Karin Huwiler ; illustration : Dora Formica

mythe :

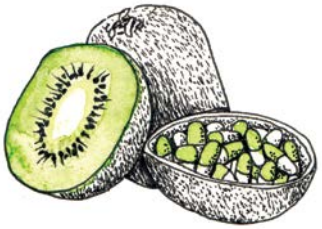
Le solarium habitue la peau au soleil et la protège ainsi du cancer

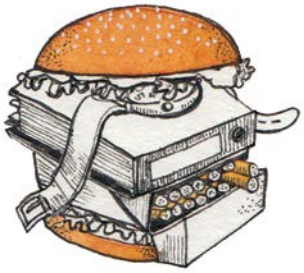
Faux. Sous l'effet des rayons ultraviolets, la peau brunit, mais c'est pour essayer de se protéger. Elle n'en subit pas moins des lésions. Vouloir préparer sa peau au soleil n'a donc aucun sens. Des études montrent qu'en commençant à fréquenter les cabines de bronzage avant l'âge de 35 ans, on double pratiquement son risque de mélanome. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) classe de ce fait les solariums dans la catégorie la plus élevée de risques de cancer.

mythe :

Les comprimés de vitamines protègent du cancer

Aucune étude scientifique réalisée à ce jour ne le confirme. Les fruits et les légumes frais apportent davantage de bienfaits grâce aux nombreuses substances importantes qu'ils renferment sous leur forme et dans leur composition naturelles. Qui plus est, ils aident à garder un poids normal, car ils sont pauvres en calories et en matières grasses.





mythe :

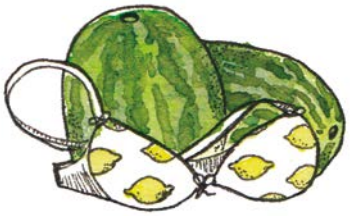
Le stress favorise l'apparition du cancer

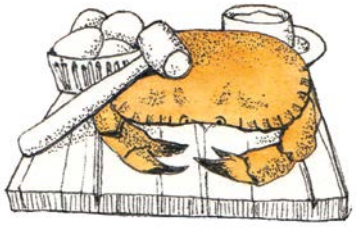
La peur, la tristesse et le stress peuvent affaiblir le système immunitaire. Il n'a toutefois jamais été démontré que le stress en soi augmente le risque de cancer. Des tensions psychiques peuvent néanmoins entraîner l'adoption d'habitudes malsaines – la consommation d'alcool et de tabac, par exemple – qui favorisent l'apparition de certains cancers.

mythe :

Un soutien-gorge trop serré augmente le risque de cancer du sein

Cette affirmation est fausse, que le soutien-gorge soit à armature ou non. La forme de la poitrine féminine n'influence pas non plus le risque de cancer du sein. Ce qui est vrai en revanche, c'est qu'une poitrine généreuse rend la palpation d'éventuels nodules plus difficile et qu'une forte surcharge pondérale après la ménopause augmente le risque de cancer mammaire.





mythe :

Aucun traitement n'est efficace contre le cancer

La recherche sur le cancer a beaucoup progressé ces dernières années. En Suisse, plus de la moitié des personnes touchées peuvent être traitées avec succès aujourd'hui. Dans les laboratoires, hôpitaux et instituts de recherche, les scientifiques cherchent à comprendre comment le cancer se forme et à améliorer la prévention, le diagnostic et le traitement. La Ligue contre le cancer encourage la recherche oncologique indépendante de l'industrie pour que le nombre de personnes traitées avec succès continue à augmenter.

mythe :

Boire un verre de vin rouge tous les jours n'augmente pas le risque de cancer

Faux. En faibles quantités déjà, l'alcool augmente le risque de certains cancers, comme le cancer du sein ou de l'œsophage. Mieux vaut donc privilégier les boissons sans alcool.

mythe :

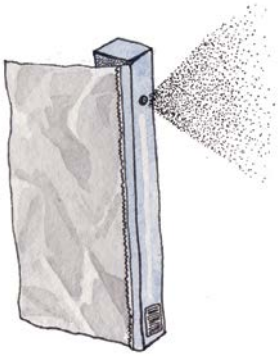
Le cancer est contagieux

Le cancer n'est pas une maladie transmissible. Ce qui est vrai, en revanche, c'est que des virus ou des bactéries qui peuvent jouer un rôle dans l'apparition de certains cancers peuvent se transmettre d'un individu à l'autre. Certains papillomavirus humains (HPV) transmis lors de rapports sexuels augmentent le risque de cancer du col de l'utérus et de quelques autres cancers. Les jeunes femmes et les jeunes hommes peuvent toutefois se faire vacciner contre les HPV. L'emploi de préservatifs est une autre mesure de protection importante.

mythe :

Les déodorants provoquent le cancer du sein

À ce jour, un lien de cause à effet entre les sels d'aluminium et une augmentation du risque de cancer n'a pas pu être mis en évidence. Les substances utilisées dans les déodorants pour bloquer la transpiration, comme les sels d'aluminium, peuvent toutefois rendre une mammographie plus difficile à interpréter. C'est pourquoi on recommande aux femmes de ne pas appliquer de déodorant avant d'effectuer cet examen.



La Recherche suisse contre le cancer a 25 ans

Une simple lettre aux donateurs à l'origine, une fondation qui génère près de 20 millions de francs aujourd'hui. Si la Recherche suisse contre le cancer a bien évolué, ses objectifs, eux, sont restés les mêmes : récolter des fonds pour soutenir des projets dans toutes les branches de la recherche oncologique.

recherche suisse contre le cancer
Pour que la guérison devienne la règle.

La fondation Recherche suisse contre le cancer peut se targuer d'une réussite exceptionnelle : alors qu'elle récoltait trois millions de francs pour promouvoir la recherche en 1991, ce montant a plus que quintuplé 25 ans plus tard. À ses débuts, la fondation examinait une cinquantaine de demandes par an. Aujourd'hui, elle en traite près de 200 pour un montant total de plus de 60 millions de francs. Elle ne peut toutefois financer qu'un tiers environ de ces projets, de sorte que les demandes doivent être évaluées avec le plus grand soin pour retenir les meilleurs travaux. Cette sélection se fait grâce à l'excellent travail de la Commission scientifique, qui expertise les projets qui lui sont soumis en s'adjoignant le concours d'experts internationaux. Au total, la fondation Recherche suisse contre le cancer a soutenu un millier de projets pour près de 200 millions de francs en 25 ans. (ors)

www.recherchecancer.ch

Stages pour des personnes touchées par le cancer

La Ligue contre le cancer propose quatorze stages en 2016 pour aider les personnes touchées et leurs proches à améliorer leur vie avec la maladie. Ces stages donnent du courage et la force de se laisser du temps et d'accomplir pas à pas un retour vers la vie normale. Les stages donnent l'occasion de refaire le plein d'énergie ou de trouver le calme et de partager des moments de détente.
Le stage « Mouvement, méditation et changement » offre par exemple une palette d'activités pour se ressourcer. Du 16 au 18 septembre prochains, les participants pourront expérimenter des enchaînements ludiques de mouvements lents et rapides, s'initier à la méditation, échanger sur les sujets touchant le lien entre le physique et le psychique, apprendre à mieux gérer le stress. Ce stage est animé par des professionnels de la Ligue valaisanne contre le cancer et de la Clinique bernoise de Montana, dans les locaux de la clinique, à Crans-Montana. Délai d'inscription le 27 août 2016. (bu)

Des informations complètes sur les séminaires ainsi qu'un formulaire d'inscription sont disponibles sous www.liguecancer.ch/stages.

Coopération avec Tupperware

Depuis plus de 50 ans, Tupperware accompagne et simplifie la vie des femmes.
C'est pourquoi la marque s'engage pour leur santé et leur bien-être aux côtés de la Ligue Suisse contre le cancer.
Tupperware Suisse a décidé de créer le lien entre son action avec la Ligue contre le cancer et son activité, en dédiant l'Eco-Bouteille rose 310 ml, qui est un produit très apprécié par sa clientèle, à l'action de charité.
L'action avec la Ligue contre le cancer a été lancée par toutes les collaboratrices du siège suisse, lors d'un meeting national avec la force de vente.
Grâce au dynamisme et à la collaboration de toute l'équipe suisse, des concessionnaires et de leur force de vente, Tupperware Suisse reversera durant tout le mois de janvier 2016 une partie de ses ventes de l'Eco-Bouteille rose 310 ml à la Ligue contre le Cancer, afin de soutenir la recherche et la sensibilisation au dépistage du cancer. (màd.)

Vous trouverez de plus amples informations sous www.tupperware.ch

Brochure «Une alimentation équilibrée»

Entièrement revue et corrigée, la brochure sur l'alimentation est disponible dès maintenant sous le titre «Une alimentation équilibrée – Conseils pour réduire le risque de cancer».
La brochure montre en quoi consiste une alimentation saine et met en évidence les facteurs d'ordre alimentaire susceptibles d'influencer l'apparition de divers cancers. Elle s'est enrichie de deux chapitres supplémentaires consacrés aux régimes et aux aliments «anti-cancer».
La version actualisée peut être commandée ou téléchargée en français, en allemand et en italien à la boutique de la Ligue contre le cancer. (ab)

La brochure «Une alimentation équilibrée – Conseils pour réduire le risque de cancer» est disponible en français, en allemand et en italien. Commandes par téléphone au 0844 85 00 00, par courriel à boutique@liguecancer.ch ou auprès des ligues cantonales et régionales contre le cancer (adresses sous www.liguecancer.ch).

Brochure «Le cancer de la prostate»

Le cancer de la prostate touche de nombreux hommes. La brochure « Le cancer de la prostate » décrit l'apparition, le diagnostic et les différentes thérapies possibles. Elle propose des outils concrets pour soutenir le patient et guider sa réflexion de se soumettre à une surveillance active ou pas. Le lecteur trouvera un tableau pesant le pour et le contre de la méthode. La brochure contient aussi des schémas pour mieux visualiser le déroulement des différents traitements. Elle présente encore des exercices en vue de renforcer les muscles pelviens après une opération. (bu)

Ligne stop-tabac: des conseils en romanche

La ligne stop-tabac conseille et accompagne les fumeuses et les fumeurs dans la désaccoutumance tabagique. Elle élargit son offre en dispensant dès à présent des conseils en romanche. Les consultations par téléphone sont ainsi proposées dans les langues suivantes: français, allemand, italien, romanche, anglais, albanais, portugais, espagnol, serbe/croate/bosniaque et turc. (rae)

www.ligne-stop-tabac.ch

Sudoku

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

© Conceptis Puzzles | 06010031785

Solution :

BIO BOX : des légumes frais de saison

Préparer chaque semaine des légumes de saison frais et croquants pour associer plaisir et santé, telle est la philosophie de la BIO BOX de Mahler & Co., un abonnement qui, s'il se décline en plusieurs variantes, met toujours l'accent sur les produits frais, comme l'abonnement « légumes de saison ». Mahler & Co. se charge de sélectionner, emballer et expédier les produits frais régulièrement au client.
www.mahlerundco.ch

Mahler & Co. étant partenaire de « 5 par jour », la BIO BOX est composée selon les recommandations de la campagne.

Tentez votre chance ! Vous gagnerez peut-être une des dix BIO BOX « légumes de saison » que nous mettons en jeu !

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 mai 2016. Bonne chance !

Les gagnantes et gagnants de l'édition de janvier 2016 : **(solution : patinoire)**

Nelly Litschi, 8800 Thalwil ; **Jean-Marie Metrailler**, 1920 Martigny ; **Brigitte Perraudin**, 1934 Le Châble ; **Lotti Sägesser**, 3014 Berne ; **Hans Schwarz**, 3860 Meiringen ; **Claudine Zingg**, 3436 Zollbrück ; **Christine Ganter**, 3634 Thierachern ; **Mariann Pfiffner**, 8877 Murg ; **Nicole Ducommun**, 2300 La Chaux-de-Fonds ; **Sonja Mognetti**, 1615 Bossonnens.

La Ligue contre le cancer de votre région

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

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

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

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

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

Krebsliga Graubünden
Telefon 081 252 50 90
info@krebsliga-gr.ch
PK 70-1442-0

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

Ligue 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

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

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

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

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

Ligue vaudoise contre le cancer
Téléphone 021 623 11 11
info@lvc.ch
CP 10-22260-0

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

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

Krebsliga Zug
Telefon 041 720 20 45
info@krebsliga-zug.ch
PK 80-56342-6

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

Krebshilfe Liechtenstein
Telefon 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
PK 90-3253-1

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

Impressum

Éditrice
Ligue contre le cancer
Case postale, 3001 Berne
Téléphone 0844 80 00 44
info@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch
CP 30-4843-9

/liguesuissecontrelecancer

Rédactrice en chef
Flavia Nicolai (fln)

Rédacteurs
Peter Ackermann (pea)
Aline Binggeli (ab)
Nicole Bulliard (bu)
Rahel Escher (rae)
Ori Schipper (ors)

Photos
Gaëtan Bally, Zurich

Conception graphique
Thomas Gfeller, Bâle

Mise en page
Dominique Scholl

Impression
Vogt-Schild Druck AG, Derendingen
Tirage 130 000 ex.

Édition 2/16, mai 2016

Paraît quatre fois par année.
La prochaine édition d'« aspect » paraîtra au mois de juillet 2016.

La Banque Coop est le 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.

ligue contre le cancer

Depuis bientôt 100 ans, la Ligue genevoise contre le cancer (LGC) encourage la recherche, la prévention, le développement et l'échange de connaissances. Elle aide les personnes concernées par une maladie cancéreuse en toute confidentialité, dans le respect de leur dignité, liberté, intégrité. Les infirmières offrent présence, dialogue et engagement, sans rendez-vous, dans ses « Espace Médiane », à l'hôpital ou au domicile. La LGC propose diverses prestations aux enfants et adultes, à tout moment de la vie et de la maladie : des groupes de soutien, des conférences-brunch, un service de bénévolat d'accompagnement ou ponctuel. « La Ligue c'est mon espace, je me sens écoutée et entendue », phrase exprimée par une bénéficiaire.

Lucienne Bigler-Perrotin, directrice de la Ligue genevoise contre le cancer

ligue genevoise contre le cancer

www.lgc.ch, ligue.cancer@mediane.ch, dons : CP 12-380-8

Le sens de la responsabilité nous unit!

ligue contre le cancer

Partenaire financier de la Ligue suisse contre le cancer,
la Banque Coop assume son engagement social et sociétal.

fair banking
banque coop