ligue contre le cancer

aspect

Mai 2018

URS FAES

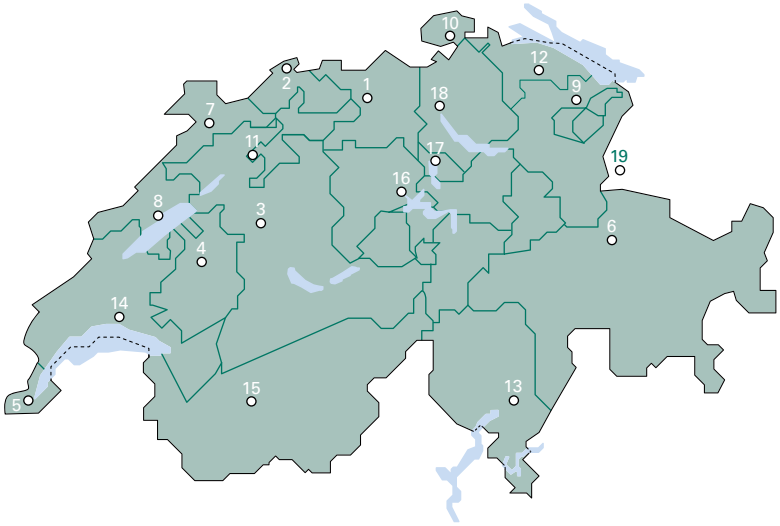
« Un refuge dans l'écriture »

HUMOUR
Garder confiance à l'hôpital

QUESTIONS JURIDIQUES
Un soutien dans le conseil

INITIATIVE
Protéger les jeunes de la publicité pour le tabac

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
CP 10-22260-0

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

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

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

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

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

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

Merci beaucoup de votre engagement et de votre solidarité !

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

Impressum facebook.com/liguesuissecontrelecancer twitter.com/krebsliga youtube.com/krebsliga instagram.com/krebsliga

Éditrice : Ligue contre le cancer, Case postale, 3001 Berne, Téléphone 0844 80 00 44, info@liguecancer.ch, www.liguecancer.ch, CP 30-4843-9 – Rédactrice en chef : Flavia Nicolai (fln) – Rédacteurs : Peter Ackermann (pan), Aline Binggeli (ab), Beatrice Bösiger (beb), Nicole Bulliard (bu), Annick Busset (anb), Ori Schipper (ors) – Photos : Gaëtan Bally – Concept rédactionnel et graphique : Flavia Nicolai, Peter Ackermann, Evelyne Guanter (evg) – Mise en page : Evelyne Guanter, Sabine Reinmöller – Impression : Vogt-Schild Druck AG, Derendingen, Tirage 124 500 ex. – Édition : 2/18, mai 2018, paraît quatre fois par année, la prochaine édition d'« aspect » paraîtra au mois de juillet 2018 – 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.

Des réponses à de nombreuses questions

Chère lectrice, cher lecteur,

Le cancer ne soulève pas seulement des questions médicales ; il oblige aussi malades et proches à se pencher sur des problèmes complexes relevant du droit et des assurances sociales. Les cas de personnes licenciées malgré leur cancer ne sont pas rares. Juriste à la Ligue suisse contre le cancer, Patricia Müller épaule les spécialistes du conseil au sein des ligues cantonales et régionales. Découvrez en pages 18/19 les questions qui reviennent le plus souvent et ce qui l'impressionne le plus dans son travail.

Les brochures de la Ligue contre le cancer apportent elles aussi des informations sur des thèmes qui n'ont rien de simple. Compactes et colorées, elles attirent le regard dans les services d'oncologie des hôpitaux ou les bureaux des ligues cantonales. Regula Schär gère une véritable maison d'édition qui compte 192 titres différents en version papier. En page 6, nous vous expliquons comment naît une brochure, avec un aperçu des formes multimédias qui sont appelées à prendre de l'importance à l'avenir.

Le tabagisme est le principal facteur de risque évitable de cancer. Pour protéger efficacement les jeunes et leur permettre de se développer sainement, la Ligue suisse contre le cancer a lancé une initiative populaire en vue d'interdire la publicité pour le tabac avec de nombreuses autres organisations actives dans le domaine de la santé. Notre article en pages 16/17 vous dit pourquoi il est urgent d'agir pour garantir la protection de la jeunesse et ce que vous pouvez faire dans ce domaine.

Aidez-nous à aider ! De tout cœur, merci de votre confiance !

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
Brefs conseils, brochures et informations pour vivre sainement.

À la une 6
L'information est une tâche centrale de la Ligue contre le cancer. Mais comment naissent les brochures ?

Questions-réponses 7
Questions adressées aux conseillères de la ligne InfoCancer.

Rencontre 8
Rire même quand on a le cœur lourd. Clown d'hôpital, Ron Dideldum fait oublier la maladie aux petits malades l'espace d'un instant.

Recherche 10
Le stress peut-il provoquer le cancer ? Des chercheurs étudient les liens possibles.

Vivre avec le cancer (en titre) 12
Face au diagnostic, beaucoup restent sans voix – comme l'écrivain suisse Urs Faes.

Éclairage 16
Une initiative populaire veut interdire la publicité pour le tabac pour mieux protéger les jeunes.

Interview 18
Patricia Müller répond aux questions juridiques complexes en lien avec le cancer.

En bref 20
Des concerts au profit de la Ligue contre le cancer.

Jeu 22
Gagnez un sac de gym de la société JLT.

En tête à tête 23
Mon face à face avec le cancer : Anabela Xavier

Questions, remarques, suggestions ?

Écrivez-nous : aspect@liguecancer.ch

Alimentation

Sains et savoureux

Les fruits et les légumes apportent des saveurs variées et diminuent le risque de cancer de l'intestin. Avec ses recettes alléchantes, la nouvelle brochure « ‹ 5 par jour › à emporter » montre comment couvrir les portions recommandées.

▸ www.liguecancer.ch/boutique

De l'énergie naturelle : les fruits et les légumes, base d'une alimentation équilibrée.

Protection solaire

Comment choisir son produit solaire ?

Le soleil, c'est bon pour le moral. Mais pour pouvoir savourer pleinement les heures passées à l'extérieur, il est essentiel de protéger sa peau des rayons ultraviolets. En Europe, la peau ne peut être exposée au soleil sans protection que cinq à quinze minutes en moyenne avant de rougir. La meilleure protection est l'ombre, en particulier entre 11 et 15 heures, ainsi que le port de vêtements et d'un chapeau. Les crèmes solaires constituent un bon complément. Mais laquelle choisir ?

Un bon produit solaire affiche le logo UVA et a un indice de protection solaire de 15 au moins pour les adultes et de 30 pour les enfants. Il doit être agréable et appliqué en quantité suffisante. Il doit donc pénétrer facilement, ne pas être trop gras et sentir bon. Il vaut la peine de faire un essai personnel avec un échantillon ou un testeur dans une droguerie ou une pharmacie.

▸ www.liguecancer.ch/protectionsolaire

Stages et cours

Un soutien pour le retour à la vie « normale »

La reprise de la vie de tous les jours peut être difficile après le traitement et prend plus ou moins de temps. De nouvelles stratégies peuvent aider les personnes concernées à retrouver leurs marques et à mieux gérer les séquelles de la maladie et des thérapies. Dans ses cours et stages, la Ligue contre le cancer transmet des outils pour soutenir patients et proches durant cette phase difficile, que ce soit pour le retour au travail, pour réfléchir à ce qui s'est passé ou pour se ressourcer. Même après un traitement réussi, les personnes qui ont survécu à leur cancer et leurs proches ont besoin de force et de confiance.

▸ www.liguecancer.ch/seminaires

La citation

« Le cancer m'a obligée à accepter l'incertitude et la peur. »

Pamela Munster (52)
Spécialiste de la recherche sur le cancer du sein à l'Université de Californie à San Francisco, la professeure helvétique a appris du jour au lendemain qu'elle avait une tumeur mammaire.

Ligue zurichoise et clinique Susenberg

Programme de réadaptation oncologique

Après un cancer, la reprise de la vie de tous les jours est souvent difficile, car la maladie et les traitements laissent des traces. Les programmes de réadaptation oncologique améliorent la qualité de vie des personnes touchées en facilitant cette étape sur le plan privé et professionnel. En collaboration avec la clinique Susenberg, l'Hôpital universitaire de Zurich et d'autres partenaires, la Ligue zurichoise contre le cancer propose un programme de réadaptation oncologique de douze à seize semaines conçu sur mesure. Il comporte différents modules tels que thérapie par le mouvement, conseil psychosocial, conseils nutritionnels, médecine complémentaire et thérapie sexuelle.

▸ www.krebsliga.ch/pfp-zh

PHOTOS : MAD., CITATION TIRÉE DU TAGES-ANZEIGER DU 27.12.2017

Les chiffres

3

Un patient sur trois atteint d'un cancer de l'intestin a, dans sa parenté, des personnes touchées elles aussi par cette maladie.

9

personnes sur 10 atteintes de cancer ne meurent pas de la tumeur diagnostiquée à l'origine, mais des métastases.

63

projets de recherche ont bénéficié d'un soutien de la Ligue suisse contre le cancer en 2017. Ils contribuent à améliorer les chances de survie et la qualité de vie des patients.

Bien-être au quotidien

Un exercice simple pour se détendre

Lorsque le stress vous guette, détendez-vous en prenant conscience de votre corps grâce à un exercice facile à intégrer dans votre quotidien. Asseyez-vous sur une chaise, le dos bien droit, en vous appuyant contre le dossier. Les jambes sont écartées à la largeur du bassin ; les pieds reposent à plat sur le sol, les avant-bras sur la table. Transférez votre poids sur vos pieds en contractant les fessiers. Rentrez le ventre et tirez les omoplates en arrière. Faites le poing avec les deux mains et appuyez-les sur la table. Plissez légèrement les yeux et serrez les dents et maintenez la tension six à huit secondes. Relâchez ensuite consciemment la tension en respirant calmement. Répétez l'exercice trois à quatre fois en période de stress et savourez le calme qui vous envahit.

Brochures

Bien informé après le diagnostic

Quand on souffre d'un cancer, il n'y a pas de réponses simples. Les brochures de la Ligue contre le cancer peuvent néanmoins aider à clarifier la situation. Elles fournissent des explications sur les différents cancers et traitements et donnent aux malades et à leurs proches de précieux conseils pour tous les jours. Plusieurs titres ont été actualisés récemment : « L'urostomie », « Vivre sans larynx », « Le cancer du testicule ».

▸ **www.liguecancer.ch/boutique**

ICONS : FREEPIK/WWW.FLATICON.COM, PHOTOS : MÄD.

Des connaissances et des informations contre la peur

PHOTO: BEATRICE BÖSIGER

Compactes et colorées, elles attirent le regard dans les bureaux des ligues contre le cancer ou chez l'oncologue. Elles ? Les brochures sur différents thèmes en lien avec le cancer.

Texte : Beatrice Bösiger

Les brochures ne font pas seulement partie de la panoplie standard dans les salles d'attente ; bien souvent, elles sont distribuées aux patients et à leurs proches lors des consultations à l'hôpital, chez le médecin ou dans une ligue contre le cancer. Servant de guides avant, pendant et après un cancer, elles expliquent des faits médicaux complexes dans un langage simple. En 2017, 225 000 exemplaires ont été distribués au total ; en Suisse, les brochures sont gratuites. Du choix du contenu à la mise en ligne dans la boutique internet, elles sont sous la responsabilité d'une équipe spécialisée au sein de l'organisation faîtière à Berne. Regula Schär et ses sept collaboratrices et collaborateurs gèrent une véritable maison d'édition avec 192 titres différents en version papier et 64 documents disponibles en ligne au format pdf.

Pour les malades du cancer, mais pas seulement

Les idées de nouveaux titres naissent généralement des demandes fréquemment adressées à la ligne InfoCancer ou des souhaits des ligues cantonales, qui constatent un manque dans tel ou tel domaine de leur travail de conseil. Des recherches sont ensuite effectuées en collaboration avec des spécialistes internes et externes, puis on passe à la rédaction et aux feed-back. « En moyenne, il faut seize mois avant qu'une nouvelle brochure puisse être imprimée », déclare Regula Schär. Les titres les plus demandés sont, par exemple, les brochures sur la radiothérapie ou les traitements médicamenteux – des thèmes qui concernent une grande partie des patients atteints de cancer. La brochure sur la colostomie, quant à elle, est également utilisée par des personnes qui souffrent d'autres maladies. Les brochures sont disponibles en français, en allemand et italien, certaines également en albanais, en turc ou en espagnol.

Élargir l'offre en ligne

L'éventail des publications sera encore étoffé à l'avenir. Actuellement, une brochure « simplifiée » sur le cancer du sein est en chantier. Créée en collaboration avec la société du cancer de la Saxe, elle s'adresse aux personnes qui ont de faibles capacités de lecture ou qui sont de langue maternelle étrangère. Regula Schär entend également élargir l'offre en ligne, par exemple en diffusant des vidéos explicatives ou en découpant les brochures en différents modules pour que les personnes concernées trouvent directement réponse à certaines questions. Regula Schär estime qu'elle fait un travail utile à la Ligue suisse contre le cancer. Les brochures permettent d'apporter des connaissances qui peuvent contribuer à atténuer les craintes et la détresse des patients et de leurs proches dans une période difficile – une offre qui ne serait pas possible sans le soutien des nombreux donateurs et donatrices.

Toutes les brochures peuvent être commandées 24 h sur 24 dans la boutique en ligne :
▸ **www.liguecancer.ch/boutique**

Sondage

Des lecteurs satisfaits

Qui sont les lecteurs et les lectrices des brochures ? Un questionnaire joint aux brochures depuis l'été 2017 livre des éléments de réponse. Il s'agit en premier lieu de patients qui souhaitent s'informer, puis de proches et de professionnels. La plupart se disent satisfaits du contenu et de la façon dont les informations sont présentées. Les brochures imprimées n'ont pas seulement la cote auprès des seniors. Si la moyenne d'âge des lecteurs est de 61 ans, la plus jeune personne ayant participé au sondage avait à peine 17 ans.

« Combien de sport faut-il faire pour se protéger du cancer ? »

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

Texte : Beatrice Bösiger

L'équipe de la ligne InfoCancer répond chaque année à environ 5600 demandes.

« Au travail, je ne quitte pratiquement pas ma chaise de la journée et je ne fais pas de sport sinon. Quelle dose d'activité physique devrais-je pratiquer pour prévenir le cancer ? »

Une bonne hygiène de vie n'assure pas une protection à 100 % contre le cancer. La pratique régulière d'une activité physique a toutefois des effets positifs. Elle renforce le système immunitaire et diminue le risque de différentes maladies, dont le cancer. Les adultes devraient pratiquer une activité physique d'intensité moyenne (marche, vélo, jardinage, ménage, etc.) pendant au moins 2 h 30 par semaine ou d'intensité élevée (jogging, entraînement en salle de fitness ou ski de fond, p. ex.) pendant au moins 75 minutes.

Conseils pour un mode de vie sain :
▸ **www.liguecancer.ch/facteursderisque**

« J'ai une nouvelle amie. Il y a peu, elle m'a avoué qu'elle a un lymphome à cellules B. Je sais que le cancer n'est pas contagieux, mais ce type-là est dû à un virus. Pouvons-nous malgré tout profiter librement de notre sexualité ? »

Je vous félicite d'avoir eu le courage d'exprimer vos craintes. Le lymphome à cellules B n'est pas contagieux. On ignore ses causes exactes. On connaît certes quelques facteurs de risque, comme certaines infections, mais d'autres doivent s'y ajouter pour qu'un cancer se déclare. Les cellules cancéreuses ne peuvent pas se transmettre d'une personne à une autre. Il n'y a donc aucun risque de contamination en cas de contacts ou de rapports sexuels. Si vous avez des questions sur la sexualité, vous pouvez demander conseil à la ligne InfoCancer, en gardant l'anonymat si vous le souhaitez.

« J'ai entendu dire que le radon était dangereux. Faut-il prendre des précautions ? »

Le radon est un gaz rare radioactif que l'on trouve partout en Suisse. Lorsqu'il se désintègre, il se forme des produits qui sont eux aussi radioactifs et qui, si on les respire, peuvent parvenir dans les poumons et entraîner un cancer. En plein air, le radon est sans danger. Il peut toutefois s'accumuler dans les bâtiments et présente alors un risque pour la santé. Si vous le souhaitez, la ligne InfoCancer peut fournir les adresses de services spécialisés.

Davantage d'informations :
▸ **www.liguecancer.ch/radon**

« Il y a trois ans, j'ai subi un stress important au travail et j'ai recommencé à fumer. À présent, j'aimerais arrêter définitivement, surtout à cause de mes enfants. Pouvez-vous m'aider ? »

Dans un premier temps, essayez de vous rappeler les avantages d'une vie sans fumée : performances accrues, odorat affiné, respiration plus légère. Ensuite, réfléchissez à ce que vous pourriez faire au lieu de fumer, par exemple vous promener, prendre une douche ou faire une partie d'échecs avec un membre de la famille. La ligne stop-tabac peut vous conseiller et vous soutenir pour arrêter de fumer :
▸ **www.stop-tabac.ch**

Ligne InfoCancer

Nous vous répondons :

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

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.

Quand le rire fait oublier les soucis

Clown d'hôpital, Ron Dideldum fait renaître le sourire chez les petits malades du cancer. Il leur redonne aussi confiance dans une des périodes les plus sombres de leur existence.

Texte : Peter Ackermann, photos : Gaëtan Bally

Peu d'endroits sont aussi calmes que les couloirs d'un hôpital pédiatrique. Pas un rire, pas un cri ne filtre à travers les portes derrière lesquelles les petits diablotins semblent temporairement muets. Le silence est particulièrement impressionnant à l'étage C de l'Hôpital de l'enfance de Zurich, qui abrite l'unité d'oncologie. La menace qui pèse sur l'existence après un diagnostic de cancer enveloppe le service, avale tous les bruits. Dans la chambre au bout du couloir, un jeune écolier appuie sa tête chauve sur un oreiller en regardant le ciel froid de printemps par la fenêtre. À côté de lui, sa mère ne dit mot ; elle n'a plus rien de nouveau à raconter.

Tout à coup, la porte de la chambre s'ouvre comme par enchantement. Un homme en manteau violet, une fleur à son chapeau assorti, s'avance vers le lit. C'est Ron Dideldum, engagé par la Ligue contre le cancer pour rendre visite aux jeunes malades.

> *« Pour moi, il n'y a rien de plus beau que de faire rire les enfants et les parents pour qu'ils oublient leurs soucis l'espace d'un instant. »*
>
> *Ron Dideldum*

De sa valise à roulettes, il tire une caisse qu'il transforme en estrade. Il y fait danser une marionnette autour d'une chaise miniature. Celle-ci finit par s'asseoir… à côté de la chaise. Amusé, l'enfant suit le spectacle depuis son lit. « Allons Johnny, assieds-toi sur la chaise », répète Ron Dideldum. Johnny s'obstine, puis se lève et escalade le pied de la chaise en se trémoussant plus qu'il ne grimpe. L'enfant rit. Et Johnny s'assied triomphalement sur le dossier de la chaise qui vacille. En avant, en arrière – patatras, voilà Johnny qui retombe par terre, les quatre fers en l'air ! À présent, la mère rit aussi, oubliant l'attente teintée d'angoisse et d'espoir l'espace d'un instant.

Vingt ans au service des petits cancéreux

« Pour moi, il n'y a rien de plus beau que de faire rire les enfants et les parents pour qu'ils oublient leurs soucis l'espace d'un instant », déclare Ron Dideldum. Toutes les semaines, il rend visite aux petits cancéreux à l'Hôpital de l'enfance de Zurich et à l'Hôpital cantonal d'Aarau grâce aux dons versés aux ligues zurichoise et argovienne contre le cancer.

Pour ce faire, il lui arrive de sortir un livre à colorier plein de pages blanches. Il y verse de la couleur liquide – du rouge, du vert, du jaune et du bleu –, tapote la couverture avec sa baguette magique et le tour est joué : le cahier est peuplé d'animaux sauvages !

L'humour rend plus fort

Gagner en confiance

« On sait aujourd'hui que le rire a un effet thérapeutique ; il influence positivement les émotions. Ron Dideldum apporte un peu de légèreté et de magie dans l'univers des jeunes malades. Depuis 27 ans, il se rend tous les quinze jours à l'Hôpital cantonal d'Aarau et depuis plus de 20 ans à l'Hôpital de l'enfance à Zurich. Grâce à lui, les enfants et leurs parents oublient leurs souffrances l'espace d'un instant et ont un autre sujet de discussion. C'est grâce aux dons reçus que la Ligue zurichoise et la Ligue argovienne ont pu engager Ron Dideldum. Merci du soutien que vous apportez à la Ligue contre le cancer et au précieux travail qu'elle effectue. »

Christine Honegger, directrice de la Ligue argovienne contre le cancer.

Ron Dideldum et sa magie : « Je veux émerveiller les enfants, les entraîner dans un autre monde pendant quelques minutes. »

« Je veux émerveiller les enfants. Les emmener pendant quelques minutes dans un autre monde », dit-il. Un lieu où ce qui semble impossible devient possible. Ron Dideldum est davantage un poète qu'un clown, un dessinateur de nuages ou, comme il le dit lui-même, un « bâtisseur de rêves ».

Lorsqu'il enlève son habit de clown, Ron Waeny, 61 ans, de Zofingue, marionnettiste-thérapeute, bâtit également des rêves : il crée des décors et des accessoires de théâtre. À l'origine, il était retoucheur et veillait à donner une apparence irréprochable aux mannequins sur les affiches. L'univers des rêves, c'est son domaine.

C'est le père d'un petit malade qui l'a poussé à s'engager pour la Ligue contre le cancer : après l'avoir vu se produire dans un café-théâtre, il lui a demandé s'il ne pourrait pas venir égayer le quotidien de l'hôpital.

Ron Waeny se sent bien dans la peau de Ron Dideldum le conteur et l'enchanteur. À travers son personnage, il peut laisser s'exprimer l'enfant qui est en lui et être ainsi pleinement lui-même. Son engagement en faveur des petits patients ne lui pèse que lorsque, tout à coup, il trouve un lit vide dans une chambre et ne sait pas si l'enfant est guéri ou mort.

Ce qui l'aide dans ces moments-là, c'est de se demander pourquoi il est là : pour faire sourire les enfants malades et leur redonner confiance. « Les petits cancéreux et leurs parents évoluent dans un monde où tout est sérieux », explique Ron Dideldum. « Alors, de temps en temps, il faut un peu de magie. »

C'est pour cela qu'à l'Hôpital de l'enfance, il raconte des métamorphoses pleines de magie. Il est accompagné de ses assistants, Johnny et un poisson nommé Emil qui se nourrit de bulles de savon. Mais les personnages principaux, ce sont les enfants et lui-même : il utilise ce que les petits patients lui renvoient. Dans son monde magique, les petits malades redeviennent ce qu'ils seraient s'ils n'étaient pas engagés dans l'aventure la plus difficile de leur vie : des diablotins pleins de malice qui s'amusent joyeusement. ●

Stress et cancer

Face au danger, le corps mobilise ses forces : il se prépare au combat ou à la fuite. Mais lorsque l'organisme n'arrive plus à récupérer, cette réaction – le stress – peut s'installer durablement et favoriser la progression d'une tumeur.

Texte : Ori Schipper

Le stress peut-il provoquer un cancer ? La question reste controversée, ce qui s'explique par le fait que le stress est une notion changeante, difficile à cerner, qui se définit de différentes façons selon le contexte. Pour ce qui est de ses répercussions sur la santé, il est certainement utile de faire la distinction entre le stress aigu et le stress chronique.

Le stress aigu est un mécanisme archaïque par lequel les animaux et les individus réagissent à un danger afin de garantir leur survie : l'attention augmente, le corps mobilise ses réserves d'énergie et se prépare au combat ou à la fuite. Quand le corps et l'esprit retrouvent le calme et récupèrent après un stress aigu, celui-ci n'est pas dangereux pour la santé (voir encadré).

Une sécrétion inconsciente d'adrénaline

Lorsqu'elle dure longtemps, une charge physique ou mentale peut prolonger la réaction ci-dessus, qui peut même devenir chronique. Chez les personnes exposées à un environnement social défavorable – guerre, pauvreté, isolement, conditions de travail difficiles –, les scientifiques ont observé une activité durablement accrue du système sympathique. Celui-ci fait partie du système nerveux végétatif, ou autonome, qui régule sans que nous en soyons conscients la sécrétion d'adrénaline, préparant ainsi le corps à réagir.

Les cellules cancéreuses du foie ont-elles détourné un mécanisme archaïque à leur avantage ?

Les signaux chroniques émis par le système sympathique produisent des effets variés. Ils influencent la formation du sang dans la moelle osseuse, où ils stimulent la production de cellules immunitaires et augmentent par là même la probabilité d'une réaction inflammatoire ; ils freinent la cicatrisation et stimulent le développement de nouveaux vaisseaux sanguins. « Le système sympathique peut également favoriser la progression d'une tumeur, c'est-à-dire la formation de métastases », explique Kristina Schoonjans, professeure de biologie à l'École polytechnique fédérale de Lausanne.

Les bêtabloquants stoppent-ils le développement de la tumeur ?

Des observations cliniques ont livré de premières indications quant à un éventuel lien de causalité entre le stress et le cancer : les tumeurs de patients qui prenaient des bêtabloquants avant le diagnostic, par exemple pour soigner une hypertension, progressaient moins rapidement. Les bêtabloquants fonctionnent en occupant les récepteurs adrénergiques et en bloquant ainsi les effets de l'adrénaline.

Par la suite, des essais sur des animaux ont montré que le stress favorise la progression de tumeurs du sein, de l'ovaire, du pancréas et de nombreux autres cancers. « Le lien entre le stress et le cancer de la prostate est celui qui est le mieux étudié », déclare Kristina Schoonjans. Des chercheurs aux États-Unis ont montré que l'ablation chirurgicale du nerf sympathique bloque le développement du cancer de la prostate chez la souris. Dans des échantillons de tissus humaines, ils ont également découvert que les tumeurs agressives de la prostate se caractérisaient par un réseau de fibres nerveuses sympathiques plus dense.

Des mécanismes détournés par la tumeur ?

Kristina Schoonjans et son équipe étudient les effets du stress sur le cancer du foie. On sait depuis un certain temps que les signaux adrénergiques influencent le métabolisme hépatique, explique la chercheuse. Mais il n'y a pas longtemps que son groupe a découvert des éléments qui montrent que les stimuli émis par le système sympathique protègent les cellules hépatiques de la mort cellulaire. À présent, les chercheurs aimeraient, avec le soutien financier de la Recherche suisse contre le cancer, déterminer si les cellules cancéreuses du foie ont détourné ces mécanismes à leur propre avantage.

Si leurs essais sur des souris devaient montrer que les signaux de stress concourent effectivement au développement d'un cancer du foie, cela permettrait de mieux comprendre cette maladie qui gagne en importance dans les pays occidentaux à la suite de l'épidémie de surpoids. Ces résultats justifieraient également que l'on fasse des essais avec des bêtabloquants pour traiter le cancer du foie ; ceux-ci font partie des médicaments les plus souvent prescrits et ont l'avantage d'être bon marché et d'entraîner peu d'effets secondaires. ●

Le système sympathique peut également favoriser la formation de métastases.

Promotion de la recherche

Prof. Dr Kristina Schoonjans

Professeure de biologie à l'EPFL, Kristina Schoonjans a découvert au cours de ses recherches que les signaux de stress retardent les signaux de mort cellulaire des cellules du foie. Avec le soutien de la Fondation Recherche suisse contre le cancer, son équipe cherche à savoir si ce mécanisme joue aussi un rôle dans le développement des cellules cancéreuses du foie.

Comment ça marche ?

Le stress

Se détendre est essentiel pour refaire le plein d'énergie.

Le stress aigu – « fight-or-flight response » en anglais – est une réaction de l'organisme face à un danger réel ou imaginaire. Ce phénomène lié à l'évolution permet au corps de mobiliser l'énergie nécessaire pour combattre ou fuir.

Le système sympathique – la partie du système nerveux végétatif qui a un effet stimulant sur l'organisme – joue un rôle déterminant dans ce processus : il entraîne la libération de certaines hormones comme l'adrénaline. Inconsciemment, les muscles se tendent, le cœur bat plus vite, la pression sanguine augmente et la respiration s'accélère. Alors que, par le passé, il était essentiel d'être prêt à se battre ou à fuir pour survivre, nous sommes rarement exposés à des situations qui mettent notre existence en péril aujourd'hui. En dépit de cela, le corps réagit toujours de la même manière, même dans des situations où cela n'est pas indiqué, comme dans le quotidien professionnel.

Ce phénomène peut poser problème, car une tension fréquente sans phases de récupération entraîne un stress chronique. Alors que, sous l'effet d'un stress d'intensité moyenne, la capacité de performance peut s'améliorer à court terme, un stress fréquent à durable est mauvais pour la santé. Il est donc essentiel d'accorder régulièrement des pauses au corps et à l'esprit en faisant des exercices de relaxation ou une activité sportive. (anb)

PHOTOS : MARCO ZANONI, WWW.SHUTTERSTOCK.COM

« Je n'aurais jamais imaginé que mon moi se désagrégerait ainsi. »

Face au cancer, beaucoup restent sans voix. Comme l'écrivain suisse Urs Faes, que le diagnostic a rendu muet. En luttant pour retrouver ses mots, il a écrit son livre le plus intime.

Texte : Peter Ackermann, photos : Nadja Athanasiou

Urs Faes, comment réagit une personne qui apprend qu'elle a un cancer ?
Pour bien des gens, le diagnostic est un choc. Une catastrophe, une gifle, un coup en plein cœur. Les personnes concernées sont sur la défensive et éprouvent souvent un sentiment de honte dont on ne parle que trop rarement.

Le cancer peut frapper n'importe qui, il n'y a pourtant pas de honte à avoir.
La plupart des personnes touchées le savent. Pourtant, beaucoup disent : je ne peux pas dire que j'ai un cancer, que ce soit à la maison ou au travail. On me regarderait bizarrement. La honte incite à se taire.

D'où vient ce sentiment de honte ?
La maladie est une blessure, au propre comme au figuré. Dans notre société où la jeunesse et la réussite sont mises en avant, avoir une maladie grave a quelque chose de blessant. C'est ce qui empêche de briser le silence.

Urs Faes est de ceux qui s'observent. Alors qu'il attend le tram sur le quai de la gare à Zurich, frêle silhouette au milieu de la cohue habituelle, il est, avec son regard tourné à la fois vers l'intérieur et vers l'extérieur, un individu parmi d'autres, mais aussi un homme seul. Il a l'air un peu perdu, comme quelqu'un qui cherche ce qu'il a possédé une fois. Le quotidien ? L'ordinaire ? La santé et la vie dont on croit qu'elles vont de soi ?

En tant qu'écrivain, il s'est penché de près sur le cancer. Il y a neuf ans, une clinique lui a demandé d'observer son service d'oncologie. Pendant une année et demie, il a assisté aux examens et à l'annonce du diagnostic, aux radiothérapies et aux traitements, aux colloques et aux entretiens thérapeutiques. Il a noté ce qu'il a vu, comme cet homme qui, foudroyé par le diagnostic, n'a plus dit un mot tandis que le médecin continuait son discours truffé de jargon. À la demande de la direction de la clinique, Urs Faes a lu son compte-rendu au personnel, sans porter de jugement. Cela a entraîné des discussions au sein du service et des améliorations au profit des personnes touchées par le cancer.

Hanté par ce qu'il avait vu, Urs Faes a utilisé ses notes comme matière première pour un roman sur le cancer. Dans *Paarbildung*, un psychologue rencontre une patiente atteinte d'un cancer du sein avec laquelle il a entretenu une relation amoureuse par le passé. La critique a loué la façon dont l'auteur a su trouver l'équilibre entre la description factuelle de la maladie et la légèreté de la narration qui permet de lire le livre comme une belle histoire d'amour malgré le cancer qui détruit tout. Le roman a été un succès ; Urs Faes a été nominé pour le Prix suisse du livre.

Trois ans plus tard, à l'âge de 65 ans, il apprenait qu'il avait un cancer de la prostate.

Comment avez-vous vécu le diagnostic ?
Comme quelque chose de beaucoup plus grave et menaçant que ce que j'avais décrit. Tout à coup, j'ai ressenti au plus profond de moi ce que je n'avais fait que dépeindre : l'incertitude, la menace, la fragilité.

Qu'avez-vous fait immédiatement après ?
Je suis sorti, j'ai marché en ligne droite jusqu'à la Limmat et j'ai suivi le canal, désemparé. Je ne voyais et entendais plus rien autour de moi, j'étais sonné, comme anesthésié.

Qu'avez-vous pensé à ce moment-là ?
Mes pensées tournaient autour de questions existentielles sans trouver de réponse. Que-est-ce qui s'est passé ? Qui suis-je ? Qui puis-je encore être durant le temps qu'il me reste ?

Le silence de la honte

Les jours qui ont suivi le diagnostic, il a « vacillé sur ses jambes », dit-il en attendant le tram sur le quai dans sa veste en cuir. Honteux, l'homme de mots a plongé dans l'incertitude, le silence et la solitude, comme tant d'autres personnes touchées par le cancer. Il a mis plusieurs jours avant de dire à quelqu'un qu'il avait un cancer.

Dès lors, le traitement a rythmé ses journées : ce qu'il ne devait pas manger, la quantité de liquide à absorber avant la thérapie, l'heure à laquelle il devait se présenter à l'hôpital. Les jours de traitement, il prenait le tram, traversant toute la ville, enjambant deux fois la Limmat. Dix-sept arrêts jusqu'à l'hôpital – et deux cimetières un arrêt plus loin.

Entouré et pourtant seul : l'écrivain Urs Faes a réagi au diagnostic de cancer par le mutisme – comme beaucoup de personnes atteintes.

Urs Faes était heureux de ne rencontrer personne de sa connaissance, personne avec qui il aurait été obligé de parler de ce qui l'oppressait et lui faisait peur. Le traitement du cancer de la prostate a plus de 40 effets secondaires connus, dont l'incontinence.

Perte du sentiment de soi

De quoi aurais-je pu parler ? se demandait-il. De ses trajets en tram ? Des bruits qui venaient de l'arrière-cour pendant qu'il récupérait de ses séances de rayons chez lui ? Des nuits où ses rêves tournoyaient sans fin, faisant remonter ses angoisses à la surface ? « Je me demandais : de quoi puis-je encore profiter ? Qu'est-ce qui me concerne encore ? »

La perte croissante du sentiment de soi l'a beaucoup déstabilisé. « Des recherches neurologiques montrent que la construction de notre identité repose sur des bases moins solides que nous ne l'imaginons », dit-il alors qu'un tram part dans la direction opposée. « Je n'aurais jamais imaginé que mon moi se désagrégerait ainsi avec le cancer. » Il avait perdu tout sentiment de cohésion, poursuit-il – l'assurance de pouvoir ordonner et comprendre les événements qui survenaient dans sa vie, de venir à bout des tâches même difficiles. Quel sens le cancer pouvait-il donc avoir ?

Il n'en voyait aucun, mais se souvenait d'une réflexion qu'il avait formulée à la clinique avant *Paarbildung* : « La médecine hautement spécialisée veut à tout prix combattre le cancer à coup de formules guerrières, comme ‹ éliminer ›, ‹ détruire ›. Sous la pression du quotidien à l'hôpital, on a tendance à oublier que derrière la tumeur, il y a une personne. » Urs Faes avait le sentiment qu'avec le cancer, la topographie de son corps lui échappait, comme s'il était séparé de lui pour former un autre pays. « En même temps, le corps déterminait ce que j'étais à présent : un corps malade. »

Qu'est-ce qui vous a aidé à retrouver la parole ?

Mes amis et connaissances ont joué un rôle important en poursuivant la conversation qui se tarissait, en posant des questions. Je ne parle pas des formules creuses comme « comment ça va ? », qui vous coupent toute envie de parler, mais des questions pleines de sollicitude, d'empathie. L'attention qu'un malade reçoit l'aide à faire à nouveau attention à lui.

Le tram qu'il attend arrive de la rue de la Gare en grinçant dans les virages.

Ce qui a aidé Urs Faes, c'est l'écriture. Il a écrit comme lorsqu'il avait 12 ans et que son père souffrait d'une grave infection respiratoire ; il était encore là, mais il disparaissait de plus en plus pour Urs. C'est à cette époque qu'il s'est mis à écrire. Des notes sous forme de journal d'abord, dans des cahiers bleus, sans autre but que d'écrire pour se raccrocher au stylo et aux mots qu'il griffonnait, aux images qu'il voyait, pour exister à travers les mots. C'est de cette manière que l'auteur atteint d'un cancer a noté ce qui lui restait, les trajets en tram à travers la ville, l'ascenseur pour rejoindre le monde souterrain de l'hôpital, ses impressions pendant qu'on bombardait son corps, les rêves, les souvenirs, les désirs, les besoins. Il en est né ce qu'il appelle une « ébauche de journal ».

Écrire, c'était être là

Comme lorsqu'il était enfant, Urs Faes a utilisé une astuce : il est passé de la première à la troisième personne, a remplacé « je » par « il », ce qui lui a permis d'inventer. C'est ainsi qu'est né, sur la base de son ébauche de journal, son livre le plus intime, *Halt auf Verlangen*, un livre qui ne raconte pas la maladie, mais qui relate les effets du cancer sur le psychisme, une histoire vraie, mais pas entièrement autobiographique, qui va au-delà du destin personnel d'Urs Faes : « Il écrivait des phrases pour qu'elles soient là, sur le papier, pour que quelque chose soit là et pas ce vertige, cet anéantissement, cette disparition de soi. » Le livre a été nominé pour le Prix suisse du livre en 2017 et récompensé par la ville de Zurich.

Brochure « Cancer et souffrance psychique »

Une culpabilité qui n'a pas lieu d'être

Un grand nombre de personnes touchées par le cancer éprouvent des sentiments de culpabilité et de honte – une réaction compréhensible face à une situation exceptionnelle et menaçante. La brochure gratuite « Cancer et souffrance psychique » aide à ordonner les sentiments pesants et montre comment gérer les pensées qui minent les forces.

▸ **www.liguecancer.ch/boutique**

Mettre par écrit : décrire ses trajets en tram a permis à Urs Faes de se familiariser à nouveau avec son environnement.

Le tram qui va l'emmener jusqu'à quelques mètres de chez lui arrive. Urs Faes jette son sac en cuir sur l'épaule et se dirige vers les gens qui s'agglutinent devant la porte en accordéon.

Urs Faes, l'écriture a-t-elle été votre planche de salut ?

L'écriture m'a permis de me rapprocher du monde qui m'entourait. En tant que moyen d'expression, la fiction m'a redonné un pouvoir de décision que j'avais perdu avec le cancer. Je pouvais décider ce que mon personnage vivait et faisait. Ce que je ne pouvais pas faire dans la vraie vie à cause du cancer, « il » pouvait le faire dans mon imagination.

Qu'est-ce qui compte vraiment dans la vie ?

Profiter des moments de plénitude.

Comment faites-vous concrètement ?

Il n'est pas possible de provoquer artificiellement ces précieux moments, de les forcer à venir. Mais on peut éviter ce qui les exclut. Aujourd'hui, j'opère un tri plus sévère entre ce que je veux et ce que je ne veux pas. Le cancer m'a rendu plus sélectif.

Urs Faes est l'un des derniers à monter dans le tram. Il s'assied à la fenêtre, dos à la route, l'épaule et la tempe contre la vitre qui lui renvoie son reflet. ●

Urs Faes : « Halt auf Verlangen. Ein Fahrtenbuch ».
Éditions Suhrkamp, 2017, 200 pages, environ 28 francs

Urs Faes : « Paarbildung ». Roman.
Éditions Suhrkamp, 2012, livre de poche, 192 pages, environ 13 francs

Protéger efficacement les jeunes de la publicité pour le tabac

Le tabagisme est le principal facteur de risque de cancer qu'il est possible d'éviter. Le Parlement ayant laissé passer l'occasion d'élaborer une loi qui protège les enfants et les adolescents de la consommation de tabac, la Ligue suisse contre le cancer a lancé une initiative populaire avec de nombreuses autres organisations actives dans le domaine de la santé.

Texte : Beatrice Bösiger

La publicité est efficace, surtout dans le domaine du tabac. Les enfants et les adolescents sont massivement exposés aux affiches, aux spots et aux actions de parrainage des cigarettiers. Une étude publiée l'an dernier a montré qu'en moyenne, le regard des 10 à 17 ans s'arrête 22 fois sur des supports publicitaires pour le tabac lors d'un passage dans un kiosque.

Or, c'est dans cette tranche d'âge que le risque de développer une dépendance aux produits du tabac est le plus élevé : plus de la moitié des fumeurs et fumeuses ont commencé à fumer avant 18 ans. En revanche, une personne qui n'a pas fumé avant 21 ans restera très probablement non-fumeuse toute sa vie. Il est donc essentiel de mettre en place une prévention efficace pour limiter le plus possible le nombre de jeunes qui se mettent à fumer.

Étant donné que la plupart des substances cancérigènes se forment lors du processus de combustion, le tabagisme constitue clairement le principal facteur de risque de cancer. Neuf cas de cancer du poumon sur dix sont dus au tabac. Les substances cancérigènes contenues dans la fumée du tabac n'affectent toutefois pas seulement les poumons, mais le corps tout entier. Les fumeuses et les fumeurs ont également un risque accru de développer d'autres cancers – cancers de la cavité buccale, du larynx, de l'œsophage, du pancréas ou de la vessie, par exemple – par rapport aux non-fumeurs du même âge.

Des coûts élevés

La Suisse compte près de deux millions de fumeurs et fumeuses. La consommation de tabac entraine des problèmes de santé qui coûtent des milliards de francs à la collectivité. Chaque année, 9500 personnes meurent prématurément des suites de leur tabagisme dans notre pays, soit 25 personnes par jour ! Il est par conséquent incompréhensible que les responsables politiques ne parviennent pas à inscrire dans la loi et à mettre en œuvre des mesures efficaces en vue de diminuer la consommation de tabac.

En décembre 2017, le Conseil fédéral a mis en consultation une nouvelle mouture de la loi sur les produits du tabac, le Parlement lui ayant renvoyé son premier projet. Pour la Ligue suisse contre le cancer, cette version révisée présente des lacunes inacceptables. Elle prévoit certes quelques nouvelles dispositions, comme l'unification de l'âge légal pour l'achat de produits du tabac à 18 ans dans toute la Suisse ou l'interdiction de la publicité pour le tabac dans les médias librement accessibles aux enfants. Mais elle n'introduit aucune mesure efficace comme une interdiction générale de la publicité et du parrainage. Le projet présenté par le Conseil fédéral est en retard sur la législation de l'Union européenne sur plusieurs points. En comparaison avec les autres pays de l'UE, la Suisse est notamment à la traîne en matière de protection de la jeunesse. Compte tenu du niveau de vie élevé dans notre pays, les cigarettes restent bon marché, constate l'étude Tobacco Control Scale in Europe 2016, publiée par l'association des ligues européennes contre le cancer, qui déplore également que la Suisse n'ait toujours pas ratifié la Convention-cadre de l'OMS pour la lutte antitabac. 180 pays l'ont déjà fait et ont pris des mesures comme l'introduction du paquet neutre ou l'interdiction de promouvoir les produits du tabac.

Il est essentiel que le moins de jeunes possible commencent à fumer. Il faut une prévention active dans ce domaine.

Interdire totalement la publicité pour les produits du tabac

Cette situation est notamment due aux cigarettiers, dont quelques-uns ont leur siège européen en Suisse. Sous prétexte de protéger la liberté économique, on couvre des intérêts à court terme et on justifie des surcoûts

La société doit soutenir et encourager le développement et la santé **des enfants et des adolescents,** ce qui implique de les protéger contre les risques.

annuels d'un demi-milliard de francs pour le système de santé dans notre pays. Les mesures réclamées n'ont rien à voir avec une approche paternaliste ou une multiplication des interdictions ; elles visent à maîtriser les coûts, mais, surtout, à protéger la population, et plus particulièrement les enfants et les adolescents, des conséquences néfastes du tabagisme.

En réponse à la proposition insuffisante du Conseil fédéral, **une initiative** populaire a été lancée en mars 2018 à l'instigation de Médecins de famille et de l'enfance Suisse (mfe). **Intitulée « Oui à la protection des enfants et des adolescents face à la publicité pour le tabac »,** elle est soutenue par une association qui regroupe notamment la Ligue suisse contre le cancer, la Fédération des médecins suisses (FMH), PharmaSuisse, l'Association suisse des droguistes, les pneumologues et les ligues pulmonaires cantonales, l'Alliance pour la santé en Suisse et le Conseil suisse des activités de jeunesse.

Les organismes responsables sont unanimes : la société doit soutenir et encourager le développement et la santé des enfants et des adolescents, ce qui implique de les protéger contre les risques. En-dessous de 18 ans, personne ne doit avoir accès au tabac, de sorte qu'aucune publicité pour ce type de produits ne doit être autorisée. Il convient d'introduire des mesures efficaces et faciles à mettre en œuvre, comme une interdiction totale de la publicité en faveur des produits tabac qui englobe les médias imprimés, internet, la publicité par voie d'affichage, les cinémas et les points de vente. Ces dernières années, les cigarettiers ont réduit la publicité dans l'espace public au profit des événements qui ciblent les jeunes dans la sphère privée. De ce fait, le parrainage de manifestations publiques ou privées, la promotion des ventes par la remise d'échantillons gratuits dans des clubs ou l'octroi de rabais doivent être prohibés. ●

S'engager

Comment soutenir l'initiative ?

Vous trouverez de plus amples informations, les feuilles de signatures à télécharger et les possibilités de soutien à l'adresse **www.enfantssanstabac.ch**
Merci de votre précieux soutien !

PHOTO : WWW.SHUTTERSTOCK.COM

«Je suis heureuse d'épauler les spécialistes du conseil»

Le cancer oblige parfois les personnes touchées à se pencher pour la première fois sur l'assurance indemnités journalières ou l'AI. Patricia Müller, juriste à la Ligue suisse contre le cancer, est spécialisée dans ces questions complexes.

Texte : Beatrice Bösiger

En Suisse, il manque **une assurance obligatoire d'indemnités journalières de maladie,** relève Patricia Müller.

Patricia Müller, vous soutenez les spécialistes du conseil des ligues cantonales dans les questions juridiques. Quelles demandes reviennent le plus souvent ?

Patricia Müller : Très certainement les questions qui concernent le licenciement : un congé est-il légal dans tel ou tel cas concret ? Quelle attitude un patient à la recherche d'un nouvel emploi après son traitement doit-il adopter lors d'un entretien d'embauche ? Doit-il parler de son cancer à un futur supérieur potentiel ? Bon nombre de questions concernent également les décisions de l'AI. Ma mission consiste à répondre à ces demandes, ce qui implique un travail de recherche considérable. La Ligue suisse contre le cancer n'adresse aucun recours à l'AI elle-même, mais j'informe les spécialistes du conseil lorsqu'il serait utile de faire appel à un avocat ou je les renvoie à des organisations qui pourraient les aider.

Pour les personnes touchées, il n'est certainement pas facile de se battre avec toutes les questions juridiques et les problèmes d'assurances qui peuvent se poser. Partagez-vous cet avis ?

Oui. En Suisse, les gens pensent souvent qu'ils sont protégés en cas de maladie et qu'ils continueront à toucher leur salaire. Peut-être ont-ils lu quelque part qu'on ne peut pas les licencier tant qu'ils sont malades. Mais ce n'est pas toujours vrai. Tout se passe bien dans de nombreux cas, mais dans le cadre de mon travail, je rencontre aussi des personnes touchées qui se retrouvent dans la détresse sans qu'il y ait faute de leur part.

Au début de 2018, un nouveau mode de calcul a été introduit pour les rentes de l'AI. Qu'est-ce qui a changé ?

Ce nouveau mode de calcul profite avant tout aux personnes qui exercent une activité à temps partiel et qui assument des tâches d'assistance au sein de la famille, soit parce qu'elles ont désormais droit à l'AI, soit parce que leur taux d'invalidité est revu à la hausse. Avant, le taux d'activité était déterminant pour le calcul. Quand une personne travaillait à mi-temps, par exemple, la rente était calculée pour un taux de 50 %. À présent, le salaire est défini sur la base d'une activité lucrative exercée à plein temps, ce qui peut parfois donner lieu à une rente plus élevée. À mes yeux, il s'agit là d'un changement positif, car il est nettement plus difficile d'obtenir une rente de l'AI pour les tâches ménagères. Lorsque les patients ne peuvent plus assumer toutes ces tâches après une opération et ont besoin d'aide, on exige ainsi des membres de la famille qu'ils déchargent la personne malade. Lorsque celle-ci ne peut plus cuisiner, l'AI estime qu'elle doit acheter des plats tout prêts.

Quelles sont les principales raisons pour lesquelles les malades du cancer touchent une rente de l'AI ?

D'après mon expérience, ce sont généralement des personnes qui doivent vivre avec une limitation après une opération. C'est le cas par exemple lorsqu'une dérivation intestinale a été pratiquée ou lorsqu'une femme ne peut plus exercer

PHOTO : WWW.SHUTTERSTOCK.COM

sa profession après une opération d'un cancer du sein. Si elle travaillait dans un restaurant, il se peut qu'elle ne puisse plus soulever des caisses lourdes ou des assiettes. Dans ce cas, l'AI propose des mesures d'intervention précoce et de réinsertion qui visent à aider la personne concernée à trouver un emploi dans une autre branche.

Les questions liées à l'AI ne sont pas simples, et les personnes touchées ont régulièrement du mal à s'y retrouver. Qu'est-ce qui est autorisé et qu'est-ce qui ne l'est pas quand on touche une rente de l'AI ?

Tout dépend de la situation. En principe, on peut faire ce que l'on veut, mais si une activité est en contradiction avec la maladie, il faut s'attendre à ce que la rente soit supprimée. Par ailleurs, la personne concernée a aussi l'obligation de coopérer. Si son état s'améliore, elle doit l'annoncer. J'avais un client qui touchait une rente de l'AI à la suite d'une grave dépression. Celle-ci a été supprimée sur le conseil de son médecin. La raison ? Le patient avait toujours l'air content dans la salle d'attente. Il n'en était sûrement pas conscient.

Y a-t-il des malades qui retournent travailler trop tôt ?

Oui. Je connais surtout des cas d'indépendants qui, inquiets pour leur entreprise, reprennent le travail trop vite après le traitement. Ce qui se passe alors souvent, c'est qu'ils ne s'inscrivent pas à temps à l'AI, soit parce qu'ils oublient de le faire, soit parce qu'ils pensent qu'ils n'en ont pas besoin. Leur santé étant moins bonne, cela peut toutefois avoir des conséquences sur leurs performances au travail et entraîner une lente détérioration de leur commerce. Si la personne finit malgré tout par demander un soutien, il est difficile pour l'AI de définir si c'est à cause de la maladie que les affaires vont plus mal.

Qu'est-ce qui vous a le plus impressionnée jusqu'ici à la Ligue suisse contre le cancer ?

La façon dont les spécialistes du conseil s'engagent jour après jour au sein des ligues cantonales et régionales m'impressionne toujours. Le courage, le tact et la créativité avec lesquels ils accompagnent les personnes touchées et leurs proches dans les questions juridiques, médicales, familiales ou personnelles. Lorsqu'un cas est bouclé, je me réjouis toujours d'avoir des échos, surtout si la personne concernée ou toute une famille va de nouveau mieux. Ces destins ne me laissent pas indifférente.

La valeur d'une société se mesure notamment à la façon dont elle traite ses malades et ses membres les plus faibles. Qu'est-ce qu'il faudrait améliorer, selon vous ?

Il manque par exemple une assurance indemnités journalières obligatoire. Après un diagnostic de cancer, des traitements de plusieurs mois ne sont pas rares et la situation peut devenir extrêmement difficile. De nos jours, on ne saurait exposer les gens à un tel risque. On est mieux protégé après un accident. Dans le cas d'un nouvel emploi, la protection contre le licenciement est courte et peut mettre les personnes touchées en position de faiblesse ; elles peuvent perdre leur travail après trois semaines, voire une semaine pendant la période d'essai. Il y a régulièrement des gens qui sont concernés. Je dois malheureusement leur dire que la loi est ainsi faite.

Conseil juridique à la Ligue suisse contre le cancer

Réponses à de nombreuses questions

Patricia Müller,
spécialiste Conseil juridique à la Ligue suisse contre le cancer.

Après un diagnostic de cancer, les personnes touchées et leurs proches se trouvent confrontées à de nombreuses questions qui sortent parfois du cadre purement médical. Quelle assurance est compétente en cas de perte d'emploi consécutive à un cancer ? Les coûts d'une perruque ou d'une rééducation vocale sont-ils remboursés ? À qui s'adresser lorsqu'on a besoin de soins à domicile ou d'une aide-ménagère ? La brochure **« Cancer – Prestations des assurances sociales »** répond à ce genre de questions. La ligne Info-Cancer **(0800 11 88 11)** ou la ligue de votre canton ou région dispensent également des conseils personnalisés.

▸ www.liguecancer.ch/ligneinfocancer

PHOTO : MÀD.

Cancer et travail

L'entreprise face au cancer d'un collaborateur

Le jeudi 3 mai 2018, la Ligue vaudoise contre le cancer (LVC) organise un colloque sur la réinsertion professionnelle après un cancer à l'intention des employeurs, de 14 h à 17 h, au Centre Patronal, à Paudex. Le colloque a pour but de sensibiliser les employeurs aux répercussions d'un cancer sur le travail et son organisation ainsi que de présenter des outils favorisant le maintien ou le retour au travail. Les sujets abordés seront le travail après un cancer, le droit du travail et des assurances sociales, un éclairage concret, les prestations de l'AI ainsi que des mesures favorisant la réinsertion professionnelle après la maladie.

Régulièrement interpellée par des employeurs et employés démunis face à la gestion de la maladie en entreprise, la LVC a développé un dispositif de soutien à leur intention. Elle a publié un guide pratique et elle leur offre des prestations taillées sur mesure (entretiens, médiations, séances d'information en entreprise, etc.). Les demandes peuvent être adressées séparément ou sur initiative conjointe des deux partenaires. (bu)

Programme et inscriptions:
▸ **www.lvc.ch**

Soutenir la Ligue contre le cancer

LADIES for LADIES: du golf pour la bonne cause

En 2017, la série de tournois caritatifs orchestrée par LADIES for LADIES a suscité un vaste élan de solidarité: 70 000 francs ont pu être récoltés au profit de la Ligue contre le cancer grâce à la finance d'inscription, aux ventes aux enchères et à la tombola. Cette année, les femmes réunies autour de l'organisatrice Anne Caroline Skretteberg reconduiront leur action avec le soutien d'ambassadrices de renom. Trois clubs de golf accueilleront les tournois (ab):

- Club de golf de Rheinblick: 5 juin 2018
- Club de golf de Heidental: 10 juillet 2018
- Club de golf de Lucerne: 5 septembre 2018

Renseignements:
▸ **www.ladiesforladies.ch**

Merci de votre engagement!

La musique au service d'une collecte de dons

Polo Hofer, le rocker bernois qui chantait en dialecte, est mort d'un cancer en 2017 à l'âge de 72 ans. « Au revoir tout le monde, c'était bien », peut-on lire dans l'avis de décès qu'il a lui-même rédigé. **Une phrase qui s'applique également aux concerts organisés en hommage à ce grand artiste à la Mühle Hunziken à Rubigen (BE).** Pour chaque billet vendu lors des cinq soirées qui ont fait salle comble, cinq francs ont été reversés à la Ligue contre le cancer, soit un total de 10 000 francs.

Poser un jalon ensemble

D'autres artistes se sont eux aussi engagés en faveur de la Ligue contre le cancer: **le 16 mars, Jérôme Humm, musicien et fondateur de la société Weirdo9217, a organisé un concert** dont la recette – 8000 francs au total – a été versée à la Ligue contre le cancer. Ayant lui-même un cancer derrière lui, Jérôme Humm, 18 ans, sait ce que l'on ressent à l'annonce du diagnostic. Il a réuni une brochette de jeunes musiciens motivés qui ont assuré le succès de l'événement qui s'est déroulé au Centre socioculturel pour les jeunes Dynamo à Zurich. (ab)

PHOTOS: MAD., WWW.KEYSTONE.CH/URS FLUEELER

Journée mondiale du cancer 2018

Des sportifs aident la Ligue contre le cancer

Que d'émotions! Les vainqueurs radieux de la Coupe suisse de hockey sur glace, à Rapperswil.

Cette année, pour la Journée mondiale du cancer, la Ligue suisse contre le cancer a organisé une campagne de sensibilisation à l'activité physique sur les médias sociaux. Pratiquée en suffisance, l'activité physique régulière est un bon moyen de diminuer le risque de développer un cancer lorsque l'on est en bonne santé, mais aussi si l'on a déjà vécu un épisode de cancer dans sa vie. L'activité physique donne de l'énergie, favorise la concentration et diminue la fatigue.

Du 9 janvier au 4 février, plus de 50 sportifs et équipes de sport ont participé à la campagne en posant pour des photos avec le slogan #supportthroughsport. Postées sur le compte facebook et instagram de la Ligue suisse contre le cancer, elles ont attiré l'attention de nombreux amis et followers, de telle façon que nos messages ont atteints un nombre important d'internautes.

De nombreux sports étaient représentés: marathon, lutte suisse, volleyball, beach volley, handball, escrime, ski, dance, arts martiaux, tir, curling, vélo, VTT, hockey sur glace, golf, skateboard, triathlon, athlétisme, groupes de sport pour les personnes touchées par le cancer. Chacun pouvait à son tour partager les photos.

La campagne s'est terminée en beauté avec une présence au match de bienfaisance Stars for Life à Bienne et à la Swiss Ice Hockey Cup Final à Rapperswil. Ces deux événements sportifs ont attiré les foules et mobilisé les généreux donateurs. Le 3 février, des légendes du hockey sur glace et des joueurs du EHC Bienne se sont affronté pour le plaisir du public. Le bénéfice de l'événement a été versé à la Ligue jurassienne et à la Ligue bernoise contre le cancer. Le 4 février, Journée mondiale du cancer, les spectateurs à la Swiss Ice Hockey Cup Final, qui opposait les SC Rapperswil-Jona Lakers au HC Davos, ont aussi vibré en faveur de la lutte contre le cancer. Les dons de plus de 44 000 francs ont été versés à la Ligue suisse contre le cancer. (bu)

Engagées: N. Betschart et T. Hüberli.

Agenda 2018

Mai

Arrêter de fumer? Mission possible!
Café-échange. Premiers conseils sur l'arrêt du tabac.
24 mai, Ligue fribourgeoise contre le cancer, Espace information-prévention du Quadrant
▸ www.liguecancer-fr.ch

Midi de la LVC: cancer et sexualité
Une rencontre animée par une spécialiste du domaine en question.
31 mai, Ligue vaudoise contre le cancer, Place Pépinet 1, 1003 Lausanne
▸ www.lvc.ch

bike to work – Challenge 2018
En mai et juin, 54 000 personnes issues de 1900 entreprises enfourcheront leur vélo pour se rendre au travail. Participez, il y a de magnifiques prix à gagner!
Mai et juin, dans toute la Suisse
▸ www.biketowork.ch

Consultation d'experts en ligne
Des spécialistes répondent aux questions sur la santé des hommes.
▸ www.forumcancer.ch

Juin

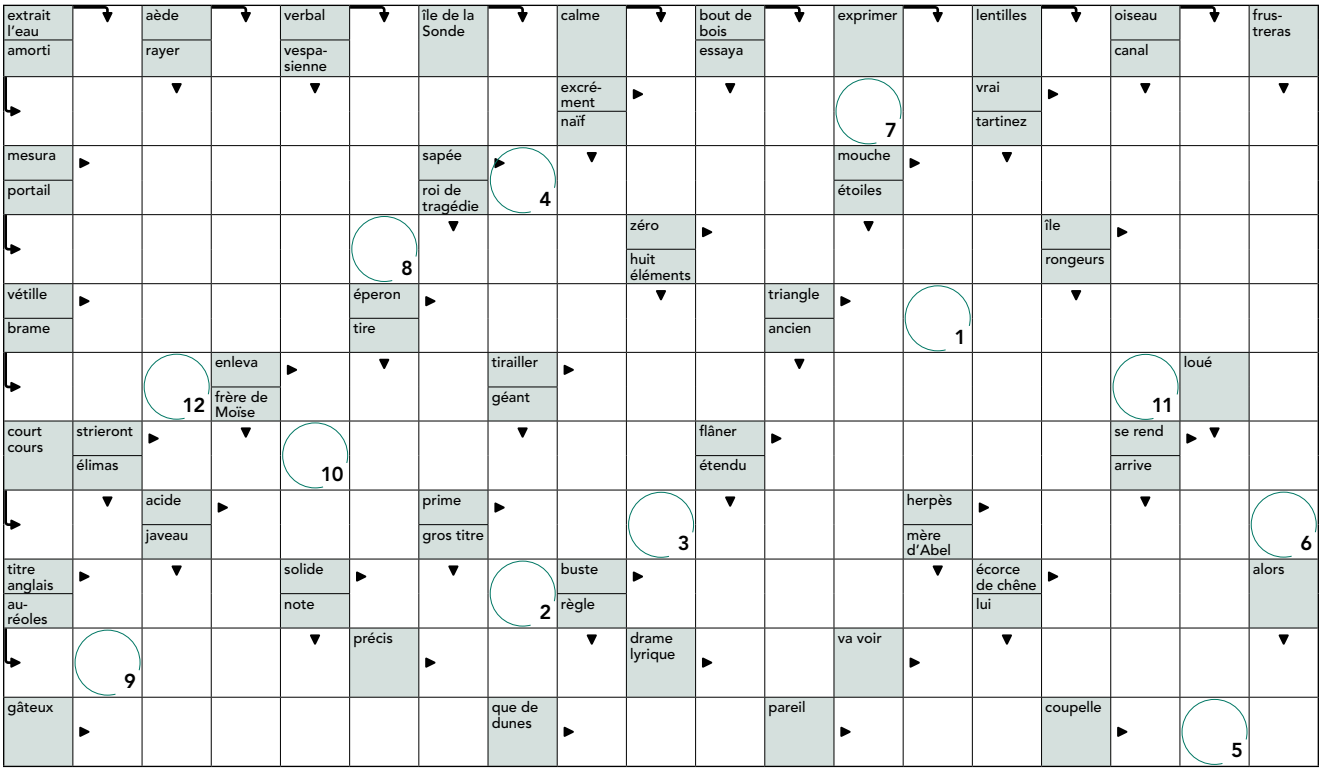
Prostate-Café
Un espace d'accueil solidaire et convivial où peuvent être abordés sans tabous tous les thèmes liés à la maladie.
12 juin, Ligue neuchâteloise contre le cancer, Maison des Halles, Rue du Trésor 4, Neuchâtel
▸ www.liguecancer-ne.ch

Août

Yoga
Le yoga, voie holistique, s'intéresse à chaque aspect de l'homme et de l'existence. Chaque mercredi de 10 h 15 à 11 h 15, salle «Gym'agine», Tannerie 3, à Bassecourt. Cours animé par un moniteur agréé.
▸ www.liguecancer-ju.ch

Vous trouverez plus de manifestations sous
▸ www.liguecancer.ch/agenda

PHOTOS: MÀD., ICON: FREEPIK/WWW.FLATICON.COM



Solution

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Participez et gagnez un des 30 sacs de gym de la firme JLT

Un sac pratique pour tous les jours

Ce sac à dos léger en nylon imperméable (38 x 46 cm) vous rendra de nombreux services au quotidien. Muni d'une poignée, il peut également se porter à la main.

La société JLT («justlikethat») à Altdorf a confectionné ce sac de sport pratique exprès pour la Ligue contre le cancer. Cousu main, c'est un produit de qualité de fabrication suisse.

En collaboration avec la Croix-Rouge suisse, l'entreprise JLT propose également des formations et des stages d'entraînement au travail de plusieurs mois pour les réfugiés reconnus, l'objectif étant de permettre aux couturiers et couturières de consolider leurs compétences pour qu'ils puissent ensuite trouver un emploi.

▸ **www.jltbag.com**

Participation

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, 111 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 mai 2018. Bonne chance!

Les gagnantes et gagnants de l'édition de janvier 2018, solution: bienfaisance

Corinne Bamert, 8252 Schlatt TG – **Suzanne Emmenegger,** 8967 Widen – **Elisabeth Favre,** 2054 Chézard-St-Martin – **Laurent Fillard,** 1275 Chéserex – **Martine Gross,** 1233 Bernex – **Peter Huber,** 9315 Winden – **Marie-Claude Richard,** 1588 Cudrefin – **Franziska Schmid,** 7304 Maienfeld – **Margrith Senn,** 5013 Niedergösgen – **Nicole Tondini,** 2720 Tramelan

WWW.RAETSEL.CH, PHOTO: MAD.

Mon face à face avec le cancer

D'infirmière en oncologie à patiente. Il y a huit ans, Anabela Xavier, 54 ans, a appris qu'elle avait un cancer rare.

Propos recueillis par Nicole Bulliard

Anabela Xavier : souffre de fatigue chronique suite aux traitements.

1 Au moment du diagnostic, je n'avais envie de parler à personne, même pas à ma famille. J'avais envie de me cacher dans un coin.

2 Très vite, une fois les traitements terminés, j'avais plus d'énergie et j'ai voulu reprendre le travail. Travailler, c'est se prouver à soi-même et aux autres que l'on est vivant, que l'on est là et que l'on est courageuse.

3 J'étais infirmière en oncologie. Après la maladie, tout à coup, je comprenais vraiment ce que les patients vivaient quand ils me disaient qu'ils étaient fatigués.

4 Je ne pouvais plus travailler à 80 %, j'étais trop fatiguée. Alors mon médecin m'a mis à 40 % à l'AI. Je me sentais très mal. Je me sentais diminuée.

5 Mon mari et mes enfants étaient très inquiets. En même temps, je réalisais qu'ils ne comprenaient rien à la maladie. Malgré les incertitudes, la maladie a resserré les liens qui nous unissent. Aujourd'hui, nous sommes très proches, même si les enfants ont chacun fondé une famille.

6 En 2015, j'ai fait un malaise en voiture. J'ai failli faire un accident grave. Je sortais d'un tunnel. Le bruit des jantes qui frottaient un muret m'a réveillée. Par chance les autres automobilistes se sont rendu compte que je déviais et ils se sont arrêtés. J'ai repris mes esprits et j'ai conduit jusqu'à la maison. Une fois à l'arrêt, je tremblais comme une feuille. J'étais sous le choc. J'ai compris que j'avais atteint mes limites.

7 Le médecin m'a dit qu'il fallait que j'arrête de travailler. Que c'était fini. Il m'a signé un arrêt maladie en 2016. J'étais en burn out, suite à ces fatigues que je ne voulais pas reconnaître.

8 Ensuite, j'ai appris à donner de l'importance à d'autres choses. J'apprécie les petits moments en famille, les conversations qui passaient inaperçues avant. Tout cela parce que je suis quelqu'un qui aime la vie.

9 Pour moi, tout est réfléchi. La mort fait maintenant partie de la vie. À tout moment il peut y avoir un accident, un autre cancer. Mes enfants et mon mari ont peur de ma mort. Moi je me dits qu'il ne faut pas avoir peur. La mort est présente.

10 La vie, pour moi, maintenant, c'est l'air que je respire.

PHOTO : NICOLE BULLIARD

Initiative populaire fédérale

«OUI à la protection des enfants et des jeunes contre la publicité pour le tabac»

- Protéger les enfants et les jeunes contre la publicité pour le tabac
- Favoriser un développement sain des jeunes
- Eviter des frais subséquents élevés

Signez dès maintenant!

www.enfantssanstabac.ch

Association «Oui à la protection des enfants et des jeunes contre la publicité pour le tabac»
Alliance pour la santé en Suisse | Association suisse pour la prévention du tabagisme | Association Suisse du Diabète | Fédération des médecins suisses (FMH) | GELIKO Conférence nationale suisse des ligues de la santé | Ligues de santé du canton de Fribourg | Ligue suisse contre le cancer | Lega polmonare ticinese | Lungenliga Solothurn | Lungenliga Thurgau | mfe - Médecins de famille et de l'enfance Suisse | Société suisse des pharmaciens pharmaSuisse | Santé publique Suisse | QualiCCare | Conseil suisse des activités de jeunesse (CSAJ) | Société Suisse de Pneumologie pédiatrique (SSPP) | Société Suisse de Pneumologie (SSP) | Association suisse des droguistes (ASD) | Fondation IdéeSport | Addiction Suisse | Croix-Bleue Suisse | Ligue pulmonaire valaisanne | Lungenliga St. Gallen-Appenzell | Ligue pulmonaire neuchâteloise | Ligue pulmonaire Vaudoise | Ligue pulmonaire genevoise | Société Suisse de Pédiatrie | Société Suisse de Cardiologie

Association «Oui à la protection des enfants et des jeunes contre la publicité pour le tabac», Effingerstrasse 2, 3011 Berne, info@enfantssanstabac.ch

www.cermusoni.ch