



ligue contre le cancer

Juillet 2016

aspect 3/16



MISS SUISSE : SEPT ANS AUPRÈS D'UNE SŒUR MALADE DU CANCER page 4
DES BACTÉRIES INTESTINALES INFLUENT LE TRAITEMENT page 8
TROIS OFFRES DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER SOUS LA LOUPE page 12



La Ligue contre le cancer vient aussi en aide aux proches. Découvrez le parcours de Lauriane Sallin en page 4.

Comment les proches font-ils face ?

Chère lectrice, cher lecteur,

«J'avais quatorze ans, mon frère douze et, d'un coup, nous nous sommes très souvent retrouvés seuls, car notre mère devait s'occuper de notre sœur Gaëlle, atteinte d'un cancer», raconte Lauriane Sallin, l'actuelle Miss Suisse. Sept années durant, la famille a accompagné de façon exemplaire la jeune malade, jusqu'à ce qu'elle perde son combat contre une tumeur cérébrale. À travers les liens particuliers qui unissent une fratrie, Lauriane a partagé le destin de sa sœur à sa façon. Découvrez dans notre reportage comment elle a vécu la situation et comment, à 22 ans, elle s'investit pour créer un centre de convalescence pour les jeunes patients en Suisse.

Au terme de son traitement contre le cancer de l'intestin, Peter Brunold s'est senti «guéri, mais pas complètement remis». La semaine de voile organisée par la Ligue contre le cancer de Suisse orientale sous la conduite d'un psychologue l'a aidé à prendre un nouveau cap.

Établir des directives anticipées n'est pas une démarche facile. Notre article vous explique ce qu'il faut absolument savoir pour décider jusqu'au bout. Daniela Ritzenthaler, collaboratrice scientifique à Dialog Ethik, montre les possibilités qu'offrent les directives anticipées et aborde les aspects juridiques.

La Ligue contre le cancer propose de nombreuses offres de soutien. Pour vous donner une idée de notre large éventail de prestations, nous vous en présentons trois dans ce numéro. Apporter une aide efficace aux personnes qui en ont besoin : tel est le but qui nous pousse à aller de l'avant.

Cordialement,



Jakob R. Passweg

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



K. Kramis

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

Entretien _____ 4

Miss Suisse : un engagement né de l'expérience du cancer de sa sœur.

Recherche _____ 8

Des bactéries intestinales influencent l'efficacité des médicaments contre le cancer.

Portrait _____ 10

Après un cancer de l'intestin, une semaine de voile pour retrouver ses marques.

Éclairage _____ 12

À l'initiative de la Ligue zurichoise, la protection solaire s'invite sur les terrains de football.

Conseils _____ 14

Décider jusqu'au bout.

En bref _____ 16

Pleins feux sur les donateurs qui nous soutiennent – comme Sven Kunz avec sa vente aux enchères originale.

Jeu _____ 18

À gagner : dix paires de lunettes de soleil cerjo G-Line™.

Contacts _____ 19

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

Sept ans auprès de sa sœur malade du cancer

Lauriane Sallin voulait devenir Miss Suisse avant tout pour prendre la parole et pour qu'on l'écoute. Aujourd'hui, elle nous dit comment elle a grandi aux côtés de sa sœur atteinte d'un cancer du cerveau et dont le parcours de vie s'est arrêté à Pâques de l'année dernière après plus de sept années de maladie. De cette épreuve et de ses difficultés est née l'idée d'une institution pour les familles dont un enfant est atteint de cancer. Rencontre au siège de la Ligue contre le cancer.

Texte : Nicole Bulliard, photos : Gaëtan Bally

C'est la personne de sa tante que Lauriane Sallin évoque spontanément quand on lui demande un souvenir d'adolescence. Cette tante chez qui elle a passé une bonne partie de son temps à cause de la maladie de sa sœur et avec qui elle a un lien privilégié. Elle évoque ainsi d'emblée une famille très soudée, qui vit à proximité, dans un village de la campagne fribourgeoise, et qui a la particularité de laisser les gens libres. Libre, pour Lauriane, de refaire le monde et d'exprimer ses idées.

Une maladie fantôme

La maladie de sa sœur s'est révélée petit à petit à l'adolescente qui avait 14 ans au moment du diagnostic. Pendant trois ans de suite, sa sœur allait subir une nouvelle opération. La phase critique durait un mois, puis, le reste de l'année, la vie familiale reprenait son cours. « Le cancer est une maladie extrêmement vicieuse. À première vue, on ne voit rien. Ma sœur Gaëlle avait un cancer au cerveau. Dans son aspect et dans sa manière d'être, rien n'avait changé. »

« Cela fait tellement du bien de donner du temps sincèrement à quelqu'un. »

Lauriane Sallin, Miss Suisse

Les deux sœurs, Lauriane et Gaëlle

Au début, les deux sœurs poursuivent leur scolarité et Lauriane, la cadette, termine son cycle secondaire. Le regard qu'elle pose alors sur sa sœur Gaëlle ne change pas : « Moi je l'ai toujours considérée comme ma sœur. La maladie n'était pas un critère. Cela ne faisait pas partie d'elle. Ce qui n'était pas le cas pour beaucoup de gens. » Pourtant il n'était pas toujours facile pour Lauriane de bien comprendre la maladie. Sa sœur en parlait très

peu et si Lauriane voulait des explications, c'est vers sa maman qu'elle devait se tourner. Sa sœur préférait étouffer la maladie pour garder une certaine joie de vivre. « Même trois semaines avant de mourir, elle faisait encore des projets. Cela avait un côté absurde, mais on l'approuvait. Parce que si cela avait été possible, on l'aurait fait ! »



Gaëlle fête ses vingt ans, une occasion pour la famille se retrouver.

L'aînée et la cadette

Avec l'avancée de la maladie, Lauriane se retrouve projetée dans un nouveau rôle. « Je suis la cadette, mais à un moment, à cause de la maladie, ma sœur était bloquée. Il y a eu alors un retournement. Cela me faisait bizarre, parce qu'on ne veut pas prendre la place de sa grande sœur. » Pour Lauriane, c'est un nouvel ordre familial qui s'installe désormais. Elle n'est pas seulement là pour remonter le moral de sa sœur, mais c'est toute la structure familiale, avec ses codes et ses hiérarchies, qu'il faut réajuster. Cette étape est un moment charnière pour la jeune femme : « Il faut repartir avec de nouvelles cartes. Mais les enjeux sont toujours les mêmes, il faut qu'on grandisse ensemble et qu'on vive ensemble. »



Quand Lauriane pense à sa sœur, c'est pour se donner de la force.

L'impossibilité de dire les moments difficiles et d'être entendue

Lauriane parlait peu de sa situation en dehors du cercle familial, parce qu'il était difficile de mettre les mots justes pour décrire la situation et parce qu'il était impossible de faire réaliser à la personne en face ce qui était douloureux pour elle. « La personne dramatisait des choses qui n'étaient pas si dramatiques et ce que je trouvais horrible, elle ne le comprenait pas. »

« La raison pour laquelle je n'arrivais pas à me concentrer, c'est qu'il y avait trop ! »

Lauriane Sallin

Un soutien familial exemplaire

« Mon frère et moi avons quand même été extrêmement courageux. J'avais quatorze ans, mon frère douze et, d'un coup, nous nous sommes retrouvés seuls, mais tout de même toujours accompagnés car notre famille était assez proche. » La famille élargie se trouve dans le même village. Il y a des tantes, des oncles, des cousins. Les deux adolescents avaient toujours un endroit où aller et des personnes à qui se confier, lorsque la maman devait s'absenter ou si la sœur était en traitement.

Et la révolte dans tout ça ?

« Je suis partie cinq mois en Allemagne quand j'avais dix-sept ans. J'étais au collège. Je n'arrivais pas à travailler. En fait, la raison pour laquelle je n'arrivais pas à me concentrer, c'est qu'il y avait trop ! »

Quand elle repense à la période pendant laquelle sa sœur Gaëlle a été malade et la période depuis son décès, Lauriane réalise le poids qu'elle portait inconsciemment sur ses épaules pendant sa scolarité. Elle n'avait pas le temps de réviser, prise par d'autres tâches à la maison. Alors elle développe des stratégies. Elle se concentre un maximum en cours et sollicite fortement sa mémoire. Une mémoire qu'elle décrit comme extraordinaire et qui lui a permis de terminer ses études avec des moyennes plutôt bonnes, « sauf en maths, où il faut travailler ».

La fuite, elle y a pensé, pour échapper à la situation devenue trop difficile. Mais elle a préféré rester et affronter le quotidien, tout en faisant des séjours linguistiques

pour recharger les batteries. «Quand il fallait être là, j'étais là. Et ensuite, quand il n'y avait plus besoin de moi, ça veut dire quand ma sœur est décédée, je suis partie en Grèce pendant un mois et là, j'avais besoin d'être toute seule.»

Un corps qui s'épanouit, l'autre qui cède

Être sœurs, s'ouvrir à la vie pour l'une tandis que l'autre entame un inéluctable déclin peut faire surgir des sentiments de culpabilité ou de rejet. Pour Lauriane, c'est surtout le sentiment d'incompréhension qui l'envahissait : «Ce qui était important, c'est qu'elle ne m'en voulait pas et moi, je ne lui en voulais pas. De mon côté, tout ce que j'ai voulu faire, je l'ai pu, parce que mon corps m'en donnait la possibilité. Elle, tout la bloquait. Son corps et l'essentiel de sa personne étaient endommagés. Elle ne pouvait plus bouger. Peu à peu, tous les sens ont été touchés. À la fin elle était hémiplégique.»

Ma sœur, aujourd'hui

Aujourd'hui, quand Lauriane pense à sa sœur, c'est pour se donner de la force dans les moments de joie ou de doute. Et d'ajouter : «Ma sœur, c'est mon égale au plus haut point. Entre frères et sœurs, tout ce qui arrive à l'un pourrait arriver à l'autre. La seule chose que j'aurais souhaitée pour elle, que j'ai reçue et qu'elle n'a pas reçue, c'est la santé!» ●

« Je souhaite m'engager pour la création de centres de réadaptation pour les enfants en Suisse. »

Projet pour venir en aide aux familles d'enfants atteints de cancer

La Ligue contre le cancer a été aux côtés de la famille Sallin durant son parcours. En répondant à la question de savoir si elle et sa famille avaient manqué de soutien, Lauriane Sallin évoque les retours difficiles à la maison après une hospitalisation. Il était impossible pour les proches de comprendre d'emblée comment la situation avait évolué. Elle explique : « Je me disais que l'on aurait pu éviter beaucoup de stress, de tensions et d'incompréhensions s'il y avait un centre de convalescence. Un endroit qui permettrait aux familles de se retrouver, avec des soins pour la personne malade dans la maison et des activités pour les proches. Une forme de vie tournée vers la vie et moins vers la maladie. Où chacun pourrait s'adapter en douceur à la situation nouvelle. Où il y aurait un peu plus de place pour les frères et sœurs. Un lieu qui accueille et soutienne les enfants malades vers la guérison. » Et l'ambassadrice de la Fondation Corelina, une fondation qui prend soin des enfants souffrant de maladies cardiaques, de préciser : « Cet établissement serait ouvert aussi aux enfants opérés du cœur qui vivent une situation semblable. »

Collaboration en vue avec les services d'Alain Berset

Contacté par Lauriane Sallin, le ministre de la santé Alain Berset l'a sollicitée pour faire partie d'un groupe de réflexion lié à un projet de soins palliatifs pour les personnes malades en Suisse qui sont considérées comme étant les plus faibles, soit les enfants, les handicapés et les personnes en fin de vie. Lauriane Sallin s'engage à y participer, même au-delà de son année en tant que Miss Suisse, car, nous confie-t-elle : « Mon but serait que cela ouvre. Je ne vois pas pourquoi j'arrêteraient avant ! »

« On n'est jamais déçu d'être soudés et de se soutenir, même si par moments on se dit qu'on ne peut pas s'en sortir. »

Lauriane Sallin



Des bactéries influencent l'efficacité des médicaments contre le cancer

Notre intestin renferme des milliards de microbes. Ceux-ci peuvent jouer un rôle déterminant dans le succès ou l'échec d'un traitement, comme le montrent des études scientifiques récentes.

Texte : Ori Schipper

L'ère de l'individu solitaire est définitivement révolue, du moins sur le plan biologique. Chaque être humain véhicule en effet une quantité phénoménale de microbes. Les bactéries se trouvent partout sur notre peau – à la surface du nombril ou derrière les oreilles, par exemple –, mais c'est surtout dans nos intestins qu'elles prospèrent. Si nos excréments ne nous dégoûtaient pas tant, nous pourrions constater prosaïquement qu'un jardin d'une richesse insoupçonnée fleurit dans nos entrailles.

Des communautés bactériennes qui dépérissent

Un nombre croissant d'éléments montrent que cette richesse intérieure a de nombreuses répercussions sur la santé. Ainsi, l'hypothèse dite de l'hygiène attribue l'explosion des cas de diabète, d'allergies et d'asthme dans les nations civilisées à l'appauvrissement de la diversité bactérienne dans l'organisme humain. Manifestement, le mode de vie occidental, avec ses aliments industriels, son obsession de la propreté et son généreux recours aux antibiotiques ne convient pas aux habitants de notre intestin. Résultat : des communautés bactériennes qui diminuent comme peau de chagrin avec, pour corollaire, un système immunitaire plus vulnérable aux dysfonctionnements.

Dans une méta-analyse parue récemment, Laurence Zitvogel, chercheuse à l'Institut Gustave Roussy à Paris et lauréate du Swiss Bridge Award décerné par la Ligue suisse contre le cancer, élargit l'hypothèse de l'hygiène à différents cancers. Ainsi, les personnes qui ont reçu beaucoup d'antibiotiques dans leur vie seraient davantage touchées par des cancers de l'estomac, de l'intestin, mais aussi du poumon et de la vessie. On ne connaît pas encore les mécanismes à l'œuvre dans ce domaine ni la raison de l'augmentation des cas de cancer. La chercheuse suppose que certains antibiotiques pourraient avoir un effet directement cancérogène. Mais elle pourrait aussi imaginer que les antibiotiques provoquent indirectement le cancer en modifiant la composition de la flore intestinale naturelle et en favorisant certaines espèces qui stimuleraient l'apparition et la croissance de tumeurs.

Des médicaments qui perdent leur efficacité

Dans ses propres travaux de recherche, Laurence Zitvogel a mis en évidence un autre aspect important de la flore intestinale : l'efficacité des médicaments contre le cancer dépend de la composition des communautés bactériennes dans l'intestin du patient. La chercheuse a publié ses premiers résultats fin 2013. Son équipe a démontré lors d'essais sur des souris atteintes de tumeurs que le cyclophosphamide, un médicament contre le cancer, agissait moins efficacement lorsque les souris avaient préalablement été traitées avec un antibiotique à large spectre. En l'absence de microbes dans l'intestin, les cellules immunitaires des souris n'arrivaient pas à maturité, ce qui les empêchait de réagir pour se défendre contre la tumeur, une réaction qui, normalement, c'est-à-dire chez les souris non traitées aux antibiotiques, renforçait l'effet du cyclophosphamide.

Un jardin d'une richesse insoupçonnée fleurit dans nos entrailles.

Le rôle de la flore intestinale dans les nouvelles thérapies

La flore intestinale ne joue pas seulement un rôle dans l'efficacité de ce médicament, mais aussi dans certaines nouvelles thérapies. Les immunothérapies ont beaucoup fait parler d'elles ces dernières années en raison des résultats remarquables obtenus dans le traitement du cancer de la peau. Comme l'équipe de Laurence Zitvogel l'a montré avec le soutien de la fondation Swiss Bridge, l'ipilimumab, un anticorps homologué contre le mélanome, perd son efficacité chez les souris qui n'ont pas de germes ou qui ont été traitées avec un antibiotique à large spectre. Qui plus est, la chercheuse a découvert dans les selles de 25 patients atteints de mélanome des espèces de bactéries associées à une bonne réponse thérapeutique. Lorsque les chercheurs ont transféré un peu de ces selles humaines dans l'intestin de souris préalablement traitées aux antibiotiques, l'ipilimumab a retrouvé son efficacité contre la tumeur.

Un large éventail d'applications possibles

Si la possibilité que la diversité bactérienne joue un rôle déterminant dans le succès ou l'échec d'un traitement est inquiétante et montre que les mécanismes à l'œuvre dans le corps humain sont beaucoup plus complexes qu'on ne le pensait, les résultats de Laurence Zitvogel font également naître l'espoir, car ils mettent à jour de nouvelles voies et approches pour adapter et optimiser les traite-

ments. Et si les greffes de matière fécale ou l'administration de bactéries bénéfiques sous forme de probiotiques ne sont pas encore pour demain, l'éventail des applications possibles permet d'espérer que l'une ou l'autre de ces nombreuses nouvelles idées pourra être mise en œuvre au profit des patients. ●



Est-ce que la flore intestinale sera bientôt prise en compte pour l'optimisation des thérapies du cancer de l'intestin ?

« La Ligue contre le cancer a été ma boussole pour sortir de la passivité »

Atteint d'un cancer de l'intestin, Peter Brunold s'est senti « guéri, mais pas complètement remis » au terme de son traitement. La semaine de voile organisée par la Ligue contre le cancer de Suisse orientale sous la conduite d'un psychologue l'a aidé à prendre un nouveau cap.

Texte : Peter Ackermann, photo : mäd. Ernst Richle

Elles n'ont pas disparu dans les tréfonds de sa mémoire. Huit ans après un traitement réussi contre un cancer de l'intestin au stade avancé, Peter Brunold ressent toujours les séquelles de la maladie. La peur d'une récurrence reste tapie dans un coin de son esprit. Malgré les changements apportés à son alimentation, il souffre de problèmes digestifs, et il n'a plus la même énergie qu'avant son cancer. C'est comme s'il était « guéri, mais pas complètement remis ». Il partage en cela le sort de nombreuses personnes qui ont survécu à leur cancer. « Le cancer et ses conséquences m'ont obligé à endosser un rôle passif ; ils ont véritablement fait de moi un patient – un rôle qui n'est pas confortable très longtemps », analyse-t-il. « La Ligue contre le cancer a été ma bouée de sauvetage. Elle m'a donné l'élan nécessaire pour retrouver une vie normale. »

Peter Brunold, 62 ans, sirote un thé vert japonais – cela facilite sa digestion – dans un restaurant de Bad Ragaz, sa commune d'origine et de domicile. Il choisit ses mots avec soin. Peu enclin à s'apitoyer sur son sort, il a du charme et de l'humour et affronte les séquelles de son cancer avec optimisme.

« La Ligue contre le cancer a été ma bouée de sauvetage. Elle m'a donné l'élan nécessaire pour retrouver une vie normale. »

Peter Brunold, survivant

Un dépistage conseillé à partir de 50 ans

Chaque année, le cancer de l'intestin fait 1450 victimes en Suisse ; il tue sept fois plus que la route. Pourtant, pratiquement personne n'en parle, constate Peter Brunold. Peut-être parce qu'il est question de sang dans les selles. « Ne pas regarder les choses en face est une erreur », dit-il. Lorsqu'il est décelé à ses débuts, le cancer de l'intestin peut souvent être guéri. « D'où l'importance de se faire dépister à partir de 50 ans, comme le conseille la Ligue contre le cancer », poursuit-il. Quand il a lui-même compris cette nécessité, il était déjà presque trop tard.

Pourtant, une méthode simple aurait permis de déceler sa maladie au stade initial : la coloscopie. Cet examen consiste à introduire un tube flexible muni d'une caméra dans le gros intestin pour déceler d'éventuels polypes ou tumeurs. Mais à 50 ans, Peter Brunold ne voyait pas l'intérêt d'un dépistage. Dans sa famille, personne n'avait eu de cancer de l'intestin. Il avait une alimentation équilibrée, mangeait peu de viande rouge, buvait de l'alcool avec modération et ne fumait pas. Il se sentait en bonne santé. Un peu fatigué, peut-être, ce qu'il mettait sur le compte de son travail : il a vécu trente ans aux États-Unis, organisant des conférences et salons dans le monde entier. Au lieu de se soumettre à un examen, il plaisantait : « Je n'ai pas besoin de caméra vidéo là où le soleil ne brille pas. » Il ne s'est rendu chez le médecin que lorsqu'un visiteur l'a interpellé lors d'un salon : « Excusez-moi, mais vous avez du sang sur le pantalon. » Peter Brunold observe : « J'ai échappé de peu à la mort. Mais pour cela, j'ai dû passer sur le billard plusieurs fois. »

Son traitement a duré deux ans

Son intestin ayant été raccourci, Peter Brunold a adapté son alimentation et suivi des régimes. Riz, poulet, bananes, pêches en boîte – des mets « monotones et peu excitants ». Sa femme mange ce qu'elle cuisine pour lui, mais elle s'accorde de temps à autre une salade. Pour son mari, la sauce aurait un effet laxatif.

« Il n'y a pas de recette miracle, déclare Peter Brunold, uniquement des essais et des erreurs. » Après cinq ans, il sait à peu près ce qui lui convient : pas de stress en mangeant, bien mastiquer, beaucoup d'eau plate, de l'Imodium pour calmer les douleurs. « Parfois, je triche, parce que j'ai envie de spaghetti à la carbonara ou de sushis. Mais je le paie le lendemain. »

Une aide pour sonner aux bonnes portes

En 2014, Peter Brunold est rentré en Suisse avec sa femme pour s'occuper de son père âgé. Mais il avait lui-même besoin de soutien. « Au terme de mon traitement, je me suis senti déboussolé. Google est utile, mais pour discuter, ce n'est pas l'idéal. » À la Ligue contre le cancer de Suisse orientale, il a trouvé quelqu'un à qui parler hors de



« J'ai appris que l'on peut aussi naviguer par vent contraire », affirme Peter Brunold, en T-shirt bleu clair sur la photo.

la famille : Brigitte Leuthold, assistante sociale et conseillère psycho-oncologique, a évalué sa situation et ses besoins. Elle l'a aiguillé vers les médecins, les autorités, les assurances sociales et autres organismes qui ont pu l'aider : « La Ligue contre le cancer de Suisse orientale m'a ouvert des portes que je n'aurais jamais osé pousser avec le stress de la maladie. »

« Parfois, je triche, parce que j'ai envie de spaghetti à la carbonara ou de sushis. Mais je le paie le lendemain. »

Peter Brunold

Une semaine de voile pour changer de cap

Brigitte Leuthold lui a suggéré la semaine de voile proposée par la Ligue contre le cancer de Suisse orientale pour l'aider à découvrir ses ressources intérieures. Peter Brunold s'est donc inscrit auprès de l'instigateur de l'offre, Ernst Richle (cf. encadré) afin de sortir de sa zone de confort – son rôle de patient – et de se redécouvrir dans un environnement inhabituel.

Sur la mer des Wadden, aux Pays-Bas, il a pu discuter de ses expériences avec cinq autres hommes. Des « survivants » eux aussi, plus un homme qui accompagnait sa femme dans sa maladie. Sur le bateau, il a beaucoup réfléchi à sa situation avec l'aide d'un coach professionnel. Dans le cadre d'un jeu de rôles, il a compris ce que sa femme devait ressentir avec ce « patient en bonne santé » à ses côtés. « Les proches sont toujours là, mais ils n'évoluent pas sur le même plan ; ils ont une autre souffrance à porter. »

Dans l'espace exigu d'un voilier, pas moyen d'échapper à soi-même. En aidant à la cuisine, Peter Brunold a eu le déclic : « Ce que je peux faire pour dix personnes sur un bateau, je peux aussi le faire à la maison. »

La semaine de voile a porté ses fruits

De retour à Bad Ragaz, il participe davantage au ménage. Il fait régulièrement son lit et il s'occupe de la lessive une fois par semaine. Un autre jour, il fait les courses et la cuisine. « Ce sont de petites choses, dit-il, mais je suis fier d'avoir largué les amarres et repris le bon cap. La Ligue contre le cancer a été ma boussole pour sortir de ma passivité. Je sais maintenant qu'on peut aussi naviguer par vent contraire. » ●



Ouvrir son cœur et oser quelque chose de nouveau

Ernst Richle,

de la Ligue contre le cancer de Suisse orientale, est à l'origine de la semaine de voile

Quand des hommes se retrouvent entre eux, ils peuvent se dépouiller du rôle traditionnellement dévolu à leur sexe et parler plus facilement de leurs sentiments et de leurs expériences. C'est précisément là le but de la semaine de voile. En prenant le large, ils peuvent se redécouvrir autrement après la maladie et essayer quelque chose de nouveau dans un environnement protégé. Ensemble, on ose davantage que seul.

Offres de la Ligue contre le cancer

La Ligue contre le cancer a une offre de soutien très diversifiée. Pour vous en donner un exemple, voici trois activités menées par quatre ligues cantonales. L'offre complète des activités dans votre région est disponible auprès de votre Ligue contre le cancer.

Ligue contre le cancer de Suisse centrale : brunchs de solidarité



La Ligue contre le cancer de Suisse centrale fête ses 60 ans. À cette occasion, elle organise quatre brunchs dominicaux à la ferme en septembre dans les cantons de Lucerne, Schwytz, Uri et Obwald. Les explications du président, Roland Sperb : « Pour une fois, ce ne sont pas seulement les patients et leurs proches qui seront au centre de l'attention, mais tous ceux qui souhaitent manifester leur solidarité. » Le brunch coûte 30 francs par personne – une somme qui sera entièrement reversée à la Ligue contre le cancer de Suisse centrale. (rae)

Dates :

11.09.16 : Klosterhof Seedorf Uri

11.09.16 : Erlebnisbauernhof Weid Obwalden

18.09.16 : Burgrainstube Alberswil

25.09.16 : Chlösterlihof Trachslau bei Einsiedeln, de 9 h à 12 h.

Renseignements et inscriptions : tél. 041 210 25 50, courriel info@krebsliga.info ou www.krebsliga.info



krebsliga zentralschweiz

Deux centres de conseils pour la stomathérapie



La prise en charge de certaines maladies, dont celle des cancers de l'intestin grêle, du côlon ou de la vessie, peuvent nécessiter la création chez le patient d'une ouverture artificielle temporaire ou définitive appelée stomie. Cette ouverture pratiquée dans la paroi abdominale permet l'élimination des selles ou de l'urine dans une poche externe qui doit être remplacée selon les besoins.

La Ligue valaisanne contre le cancer et la Ligue thurgovienne contre le cancer disposent chacune d'un centre de stomathérapie agréé. Suite à l'intervention chirurgicale, la personne est reçue par l'infirmière stomathérapeute qui conseille, sécurise et oriente la personne stomisée. La stomie est examinée et le matériel fourni. L'infirmière prodigue les soins et aide la personne et son entourage à retrouver une vie normale. Elle donne des explications sur les activités quotidiennes avec une stomie et des conseils sur l'alimentation. Elle explique l'utilisation du matériel et offre un soutien psychologique. Elle assure également la collaboration avec les institutions médicales et les médecins, la diététicienne ou l'assistant spirituel. (bu)

Pour en savoir plus :

www.lvcc.ch

www.tgkl.ch



ligue valaisanne contre le cancer



thurgauische krebsliga

Protection solaire sur les terrains de football

En matière de protection solaire, la Ligue zurichoise contre le cancer mise sur la continuité tout en innovant. Depuis quatre ans, elle sensibilise les 12 à 18 ans à l'importance de la protection solaire à travers la campagne «Ja nicht rot werden». Parmi les éléments récurrents, un relais axé sur les messages de prévention (1. Ombre, 2. Vêtements, 3. Crème solaire), des jeunes formés pour servir d'ambassadeurs de la protection solaire et une présence dans les lieux où les ados se retrouvent. L'équipe placée sous la direction de Monika Burkhalter, responsable de la prévention, intervient tantôt dans les piscines, tantôt lors de journées sportives ou de camps de football, ou encore – c'est une nouveauté – dans les médias sociaux. La formule est un succès. Chaque année, la Ligue zurichoise atteint ainsi près de 2000 jeunes. En 2016, elle reprendra la route avec sa campagne et sillonnera les terrains de football du canton. Toutes les informations nécessaires figurent sur le site internet de la campagne. On y trouve également des photos et un grand concours autour de la protection solaire avec, à la clé, de nombreux prix sur le thème du sport de plein air. (cs)

Pour en savoir plus:

www.janichtrotwerden.ch

www.facebook.com/janichtrotwerden.ch



krebsliga zürich



Décider jusqu'au bout

Rédiger des directives anticipées n'est pas une démarche facile. Mais en réfléchissant à l'ultime phase de son existence, on clarifie les choses pour soi-même, pour ses proches et pour l'équipe soignante.

Texte : Rahel Escher

Tant qu'une personne est capable de discernement, c'est elle qui décide ce qu'elle souhaite et ce qu'elle ne souhaite pas. Elle peut accepter des traitements ou les refuser, exprimer des préférences ou des craintes. Si, un jour, elle ne devait plus être en mesure de le faire, l'existence de directives anticipées est un grand soulagement, car ce document permet de savoir que faire. « Il est toujours judicieux d'établir des directives anticipées. Les dispositions de fin de vie soulagent les proches dans une situation déjà très difficile », déclare Daniela Ritzenthaler, collaboratrice scientifique à la fondation Dialog Ethik. Elle conseille aussi aux personnes jeunes et en bonne santé de se pencher sur la question.

Formuler ses souhaits de façon précise

Les directives anticipées de la Ligue contre le cancer approfondissent les questions qui peuvent se poser lors d'une maladie cancéreuse. Elles règlent différentes situations susceptibles de se produire durant la dernière phase de l'existence. Elles abordent les mesures de réanimation et de maintien en vie, l'entrée dans un hôpital de soins aigus et le lieu de la mort, mais aussi le traitement de la douleur et d'autres symptômes, l'alimentation et l'accompagnement spirituel et religieux. Pour Daniela Ritzenthaler, « c'est une excellente occasion de réfléchir à la vie et aux valeurs aux-

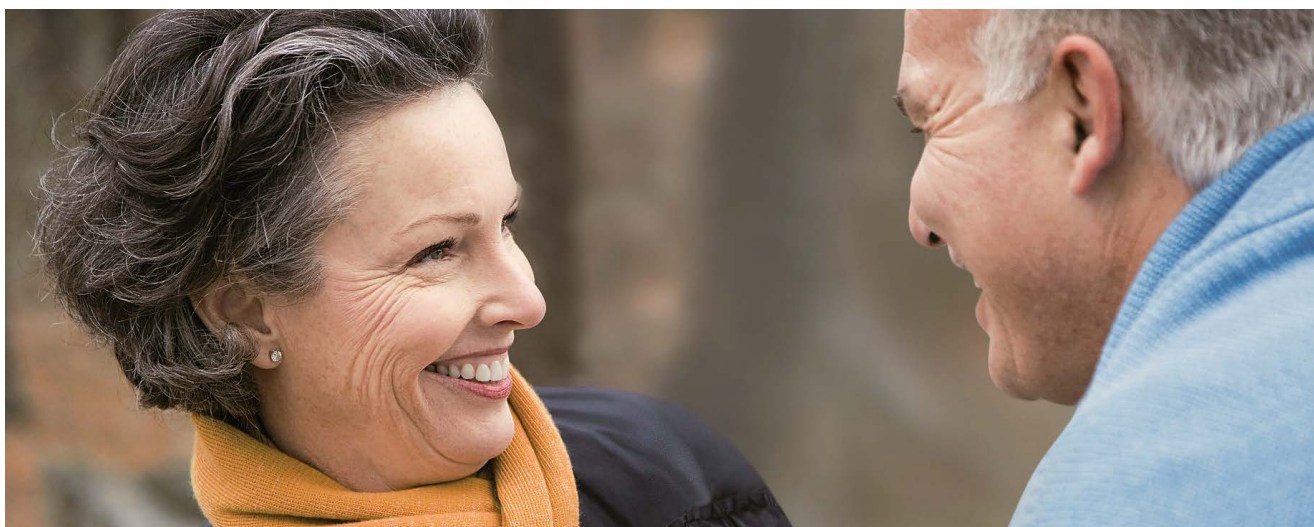
quelles on tient pour les faire connaître clairement ». Les directives devraient être formulées de manière aussi précise que possible. En cas de doute, une discussion avec le médecin traitant, le personnel soignant ou une assistante sociale de la Ligue contre le cancer peut être utile.

« C'est une excellente occasion de réfléchir à la vie et aux valeurs auxquelles on tient pour les faire connaître clairement. »

Daniela Ritzenthaler, collaboratrice scientifique à la fondation Dialog Ethik

Des mises à jour régulières

Depuis 2013, le nouveau droit de la protection de l'adulte règle la validité et la portée des directives anticipées. Il oblige les médecins à vérifier l'existence de ce document lorsqu'un patient est incapable de discernement. Pour faciliter la recherche des directives anticipées en cas d'urgence, le document de la Ligue contre le cancer s'accompagne d'une petite carte qui mentionne l'existence du document et le lieu de dépôt. Cette carte peut se glisser dans chaque porte-monnaie. Il est également possible de faire mention des directives antici-



Les directives anticipées déchargent les proches et règlent la dernière phase de vie.

pées sur la carte d'assuré – une mention qui peut être supprimée en tout temps. Pour que des directives anticipées soient valables, elles doivent être datées et signées par leur auteur. Une copie devrait être remise au représentant thérapeutique et, le cas échéant, au médecin de famille. Le document devrait également préciser qui en détient une copie.

Réexaminer régulièrement ses souhaits

Les vœux exprimés dans les directives anticipées sont contraignants pour les médecins, le personnel soignant et le représentant thérapeutique. Leur validité ne s'éteint pas après un certain temps. Il est donc conseillé de les réexaminer régulièrement, comme le souligne Daniela Ritzenthaler: «Nous recommandons de le faire tous les deux ans ou après des changements importants dans les conditions de vie ou l'état de santé.» On n'oubliera pas de confirmer les changements apportés en les datant et signant et en remettant la copie la plus récente à toutes les personnes de confiance. ●

Séances d'information

07.11.16 : Lucerne

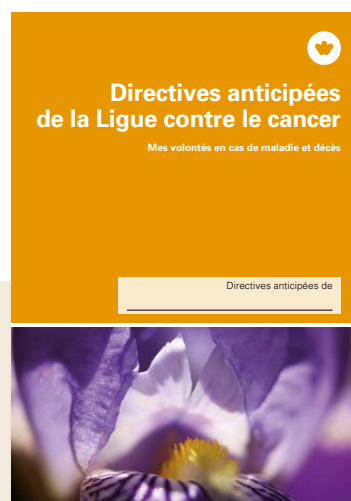
Hôtel Continental-Park, 19h30

09.11.16 : Schaffhouse

Sorell Hotel Rüden, 19h30

Daniela Ritzenthaler, collaboratrice scientifique à la fondation Dialog Ethik, explique les possibilités qu'offrent les directives anticipées, aborde les aspects juridiques et répond aux questions.

Entrée libre.



Directives anticipées de la Ligue contre le cancer: commande et conseils

Les **Directives anticipées de la Ligue contre le cancer** peuvent être téléchargées en français, en allemand ou en italien à la page www.liguecancer.ch/directives_anticipees ou commandées par téléphone au 0844 85 00 00 ou par courriel à boutique@liguecancer.ch.

Le guide «**Décider jusqu'au bout – Comment établir ses directives anticipées?**» approfondit le contenu des directives anticipées et montre les différences entre ce document et d'autres documents possibles pour régler les questions liées à la fin de vie.

La ligne InfoCancer (0800 11 88 11) et les **ligues cantonales et régionales contre le cancer** fournissent également des conseils en lien avec les directives anticipées.

www.liguecancer.ch/region

Solidarité enfantine



Atteinte d'un cancer du rein alors qu'elle n'avait que six ans, Natalia, 9 ans aujourd'hui, est l'une des six personnes qui prêtent leur visage à la Ligue contre le cancer en officiant comme ambassadrices ou ambassadeurs. Elle apparaît sur des affiches dans toute la Suisse, et elle a été au cœur d'une lettre aux donateurs envoyée au début de l'année. Une famille du canton de Fribourg a réagi de façon extrêmement touchante : leur fillette a fait un dessin pour Natalia.

Flavia, 5 ans, avait ouvert le courrier de la Ligue contre le cancer avec ses parents. Ceux-ci lui ont expliqué pourquoi Natalia n'avait plus de cheveux sur une des photos. La lettre montrait ensuite que la situation avait évolué positivement et Flavia, ravie de voir que Natalia allait de nouveau bien, a absolument tenu à lui adresser ses vœux pour la suite. Elle lui a donc fait un dessin.

Cet échange de lettres, dans lequel la Ligue contre le cancer a joué le rôle d'intermédiaire, s'est mué en contacts directs entre les deux familles : Natalia, qui aime beaucoup dessiner elle aussi, a envoyé un dessin à Flavia et à sa famille pour les remercier. Ces gestes de solidarité émouvants entre deux familles montrent combien il est important de recevoir des encouragements dans les moments difficiles, mais aussi quand, au grand soulagement de tous, les choses finissent par s'arranger. (ab)

Un tournoi de golf pour la bonne cause



La 3^e édition du tournoi de golf LADIES for LADIES se déroulera cet été. Organisé par des golfeuses engagées, cet événement de solidarité comprend trois tournois féminins dans des clubs de golf prestigieux et peut compter sur la participation de sportives connues, comme l'ancienne championne de ski Dominique Gislin. La finance d'inscription est reversée à la Ligue contre le cancer. (ab)

Les prochains tournois se dérouleront aux dates suivantes :

12 juillet 2016 :

club de golf de Küssnacht am Rigi

9 août 2016 :

club de golf de Lenzerheide.

Vous trouverez de plus amples informations sur le site www.ladiesforladies.ch

Les dons, piliers de nos activités



Sandra Möri de la Ligue suisse contre le cancer reçoit le chèque des mains de Sven Kunz.

En tant qu'organisation à but non lucratif essentiellement financée par des dons, la Ligue contre le cancer est tributaire de la générosité du public, des entreprises et des fondations. C'est uniquement grâce à ce soutien qu'elle peut utiliser ses ressources, ses forces et son savoir-faire là où le besoin s'en fait le plus sentir.

De temps à autre, des donatrices et donateurs expliquent ce qui a motivé leur geste. Sven Kunz est de ceux-ci : « Tant mieux si je fais les gros titres avec une bonne nouvelle », dit-il. « La vie est déjà assez difficile pour les personnes atteintes d'un cancer. Si je peux aider à travers un don et donner un élan positif, je le fais volontiers. » Avec son « calendrier de l'Avent » sur Facebook, cet homme de 31 ans a réalisé en décembre 2015 une vente aux enchères en ligne pour récolter des fonds. Des articles offerts par des personnalités, des artistes et des sportifs ont été vendus au plus offrant. La remarquable motivation que Sven Kunz a mise au service d'autrui a fait de sa vente aux enchères une belle réussite : début 2016, il a remis un chèque de 2000 francs à la Ligue contre le cancer.

Début février, Deborah, Elda et Martina, trois jeunes femmes de l'école de commerce de Berne, devaient avoir bouclé leur projet. Leur mission était claire : gérer elles-mêmes comme une petite entreprise la conception, la planification et la vente de mouchoirs de A à Z.

Comme elles souhaitaient aussi œuvrer pour une bonne cause, elles ont décidé de verser une partie des recettes à la Ligue suisse contre le



Les trois étudiantes rendent visite à Sandra Möri de la Ligue suisse contre le cancer.

cancer. Une idée qui a séduit les clients : les trois futures employées de commerce ont réussi à écouler tous leurs mouchoirs et ont remis à la Ligue contre le cancer la somme de 150 francs.

La Ligue contre le cancer est fière de pouvoir compter sur cet immense soutien, tout en étant consciente de sa responsabilité vis-à-vis de ses donatrices et donateurs. Depuis 100 ans, elle s'engage pour que l'argent qui lui est confié soit utilisé de façon efficace et économe au service de l'intérêt général. (ab)

www.liguecancer.ch/dons

La Montheysanne



Destinée à lutter contre l'isolement des femmes atteintes de cancer, l'association La Montheysanne propose durant l'année des activités ouvertes à tous.

La cinquième édition de la course féminine La Montheysanne aura lieu le 21 août prochain au stade du Vernay, à Monthey. La course se déclinera dès le matin en diverses épreuves, suivant les affinités et les possibilités de chacune. Nouveautés cette année, une course de soutien de 2500m partira à 9h30 et un ruban rose humain sera tracé sur la pelouse du stade à 11h45. Les épreuves pour les filles auront lieu l'après-midi. Les prix seront remis par Agnès Wuthrich, marraine de la manifestation.

La Ligue valaisanne contre le cancer présentera le bus « 5 par jour » et ira à la rencontre des coureuses et du public pour faire connaître ses activités. L'essentiel des bénéfices de la journée sera versé à la Ligue valaisanne contre le cancer. (bu)

Infos: www.lamontheysanne.ch

« Stars for Life » – plein succès également en 2016



En mars 2016, le septième match de hockey « Stars for Life » au profit de la Ligue contre le cancer a eu lieu à Guin. Il s'agissait de la neuvième édition, après notamment Arosa et Herisau.

Parmi les 30 joueurs, on pouvait rencontrer deux vainqueurs de médailles olympiques : le hockeyeur Slava Bykov et le cycliste Franco Marvulli. Les deux sportifs avaient revêtu l'imposant équipement de hockey pour la bonne cause et ils ont montré tout leur savoir-faire sur la glace. Les anciens champions de hockey Mario Rottaris, Kevin Lötscher et Patrice Brasey étaient également de la partie, ainsi que trois professionnels encore en activité, Franco Coellenberg (Kloten Flyers), Marc Abplanalp (Fribourg-Gottéron) et le Russe Denis Ivanov.

L'organisateur de la manifestation, Tobias Lehmann, s'est montré très satisfait de la participation de ces invités prestigieux, du succès auprès du public et du discours émouvant de l'ancien conseiller fédéral Joseph Deiss. Tobias Lehmann, atteint lui aussi d'un cancer en 2009, a remis un chèque de 30 333 francs. Par son engagement, il souhaite transmettre à d'autres personnes concernées la force, l'énergie et la confiance en soi qui l'ont aidé sur son chemin vers la guérison. (ab)

www.starsforlife.ch

Vive l'été, vive la protection solaire!

C'est en été que le rayonnement ultraviolet est le plus intense – d'où l'importance de se protéger en suivant les trois conseils ci-après :

- L'ombre est la meilleure protection contre le soleil, surtout entre 11 et 15h.
- Portez un chapeau, des lunettes de soleil et des vêtements.
- Mettez de la crème solaire.

Le rayonnement UV est l'une des principales causes du cancer de la peau. En se protégeant des rayons nocifs, on diminue le risque de développer un cancer de la peau.

La peau des enfants est plus sensible que celle des adultes, car les mécanismes naturels d'autoprotection ne sont pas encore achevés, surtout durant les premières années de vie. Elle doit donc être protégée avec un soin particulier. À noter que les enfants de moins d'une année ne devraient jamais être exposés directement au soleil.

Des conseils à portée de main

La brochure « Protection solaire – L'essentiel en bref » résume les principales informations sur la protection solaire et le cancer de la peau. Avec son format A7 très pratique, elle se glisse dans tous les sacs à main ou poches de pantalon. (ab)



Elle peut être commandée à la page www.liguecancer.ch/brochures ou par téléphone au 0844 85 00 00.

Vous trouverez également de plus amples informations sur la protection solaire à la page www.liguecancer.ch/protectionsolaire

Sudoku

© Conceptis Puzzles | 06010031786

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

Solution :



Protection optimale et look soigné !

Avec sa collection innovante de lunettes de soleil G-Line™, la marque suisse cerjo soutient la Ligue suisse contre le cancer depuis 2006. À chaque paire de lunettes vendue, cerjo reverse un franc à la Ligue contre le cancer.

Grâce à une technologie de pointe, le verre en Grilamid® permet aux lunettes G-Line™ d'être à la fois légères et résistantes. De plus, les verres de la collection cerjo G-Line™ sont fabriqués à 100% à partir de composants suisses.

Toutes les lunettes cerjo G-Line™ convainquent par leur confort, leur légèreté et leur résistance. Leurs verres résistent aux chocs et aux rayures et offrent une qualité optique exceptionnelle ainsi qu'une protection parfaite contre les rayons UV. Ces lunettes répondent en tous points aux exigences des normes internationales.

www.cerjo.ch

Si vous trouvez la bonne solution, vous gagnerez peut-être une des dix paires de lunettes G-Line™ d'une valeur de Fr. 49.90 chacune.

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

Exemple : aspect 178, Pierre XX, rue YY, 1111 ZZ.

Vous pouvez aussi envoyer **une carte postale** à l'adresse suivante : Ligue suisse contre le cancer, Effingerstrasse 40, case postale, 3001 Berne.

Dernier délai d'envoi : le 25 juillet 2016. Bonne chance !

Les gagnantes et gagnants de l'édition de mai 2016 :
(solution : 293)

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

Urs Ammann, 5330 Bad Zurzach ;
Lisa Bonauer, 2543 Lengnau ;
Viviane Wittwer, 2503 Bienne ;
Ruth Roth, 5113 Holderbank ;
Gustave Menoud, 1615 Bossonnens ;
Ruedi Wiesli, 9500 Will ;
Patrice Blanc, 2013 Colombier ;
Lisa Rainoni, 8049 Zurich ;
Marlise Bischoff, 3703 Aeschiried ;
Josef Krienbühl, 1791 Courtaman.

La Ligue contre le cancer de votre région

Krebsliga Aargau

Téléfon 062 834 75 75
admin@krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

Krebsliga beider Basel

Téléfon 061 319 99 88
info@klbb.ch
PK 40-28150-6

Ligue bernoise contre le cancer

Téléphone 031 313 24 24
info@bernischekrebssliga.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

Téléfon 081 252 50 90
info@krebssliga-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

Téléfon 071 242 70 00
info@krebssliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

Krebsliga Schaffhausen

Téléfon 052 741 45 45
info@krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

Krebsliga Solothurn

Téléfon 032 628 68 10
info@krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

Thurgauische Krebsliga

Téléfon 071 626 70 00
info@tgkl.ch
PK 85-4796-4

Lega ticinese contro il cancro

Téléfono 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

Téléfon 041 210 25 50
info@krebssliga.info
PK 60-13232-5

Krebsliga Zug

Téléfon 041 720 20 45
info@krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

Krebsliga Zürich

Téléfon 044 388 55 00
info@krebssligazuerich.ch
PK 80-868-5

Krebshilfe Liechtenstein

Téléfon 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)
Cordula Sanwald (cs)
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 3/16, juillet 2016

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

La Banque Coop est le partenaire
financier de la Ligue suisse contre
le cancer.

Afin de bénéficier d'un tarif pré-
férentiel 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



« La Ligue contre le cancer de Suisse centrale soutient les patients et leurs proches depuis 60 ans en les accompagnant dans une période agitée et souvent douloureuse. Tantôt, c'est une discussion ou une oreille attentive qui redonne courage, tantôt un soutien financier qui soulage. Parfois, des groupes d'entraide ou des cours peuvent ouvrir de nouvelles perspectives. Parfois, en unissant les forces, il est plus facile de faire face à l'adversité. Ce qui est essentiel, c'est de garder confiance et de savoir qu'en plus d'un traitement médical de tout premier plan, l'homme peut lui aussi être une médecine efficace pour l'homme. La Ligue contre le cancer de Suisse centrale apporte son soutien avec tact, gratuitement et sans formalités administratives. »

Yasmina Petermann, directrice de la Ligue contre le cancer de Suisse centrale



krebssliga zentralschweiz

www.krebssliga.info, info@krebssliga.info, dons: CP 60-13232-5



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