Octobre 2016

ligue contre le cancer

aspect 4/16

DES AFFICHES POUR SURMONTER LA MALADIE page 4
TRANSPIRER, C'EST BON POUR LA SANTÉ ! page 8
CAP SUR LES OFFRES DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER page 12

La graphiste Rahel Meyer traite sa vision du cancer dans sa série d'affiches « Diagnostic cancer ».

Vivre avec le cancer du sein

Chère lectrice, cher lecteur,

Jamais Rahel Meyer n'aurait imaginé qu'elle aurait un cancer à 22 ans, puis un autre à 46. Pratiquement au bout de sa formation de graphiste, elle allait se lancer dans la vie active, caressait des rêves, des projets. La maladie l'a placée face à des questions inattendues. Mais elle a tourné la page, utilisant sa créativité pour affronter le cancer. Après avoir été exposées en Suisse centrale, ses affiches percutantes sur le thème du cancer se trouvent actuellement à la Maison de la Ligue contre le cancer.

Plus personne n'ignore que l'exercice physique est bénéfique pour la santé, tant et si bien que l'on n'a généralement même plus la curiosité d'approfondir la question. Mais quand on le fait, on découvre des chiffres impressionnants, que l'on peut résumer par une formule très simple : il vaut la peine de transpirer !

Aveugle de naissance, Jolanda Gehri a toujours accepté sa cécité. Elle a eu plus de mal avec son cancer du sein, qu'elle a ressenti comme un bouleversement radical. La maladie a mis en branle un processus qui a débuté par de la peur et fini par de la gratitude : grâce à la mammographie réalisée dans le cadre du programme de dépistage bernois, son cancer a pu être pris à temps et soigné avec succès.

Le mois d'octobre est dédié au cancer du sein – aux femmes touchées, à leurs partenaires, leurs familles, leurs proches. « Prends soin de toi », notre nouveau bloc-notes qui fourmille d'informations, apporte des réponses aux questions que vous vous posez. Il contribue à diffuser des connaissances sur le cancer du sein et attire l'attention sur la Ligue contre le cancer et ses offres. Votre bloc-notes gratuit vous attend dans notre boutique internet.

Cordialement,

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

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

Reportage 4
Atteinte par deux fois d'un cancer, la graphiste Rahel Meyer s'est inspirée de son vécu pour créer une série d'affiches poignantes.

Recherche 8
Il vaut la peine de transpirer !
Des études scientifiques montrent que l'activité physique contribue à prévenir le cancer et aide à mieux supporter les chimiothérapies.

Portrait 10
Aveugle de naissance, Jolanda Gehri a été soignée avec succès de son cancer, découvert lors d'une mammographie de dépistage réalisée dans le cadre du programme bernois.

Éclairage 12
La Ligue contre le cancer est là pour vous : une plateforme d'échange pour les jeunes patientes atteintes d'un cancer du sein et une offre pour les femmes sous hormonothérapie.

En bref 16
Le 15 octobre, la Ligue contre le cancer distribuera son ruban de solidarité et un bloc-notes avec plein d'informations sur le cancer du sein dans les neuf filiales suisses d'IKEA.

Jeu 18
Gagnez un des 25 calendriers Ted Scapa 2017 mis en jeu.

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

Des affiches pour dire l'indicible

Le cancer occupe une place importante dans la vie de Rahel Meyer, tout comme l'image, qu'elle a choisie comme langage. Ces deux éléments, elle les a réunis dans sa série d'affiches « Diagnostic cancer », qui illustre de façon poignante une période douloureuse.

Texte : Rahel Escher, photos : Gaëtan Bally

Impatiente d'entrer dans la vie professionnelle, Rahel Meyer, 22 ans, est dans la dernière ligne droite pour décrocher son certificat de capacité de graphiste quand elle se découvre une grosseur au cou. Le médecin de famille l'envoie immédiatement chez un oncologue. La jeune femme ne se laisse pas impressionner par le diagnostic : « Je ne savais rien du cancer ; j'ai dû chercher le mot ‹oncologie› dans le dictionnaire. » Quand le médecin lui explique qu'elle va perdre ses cheveux, elle se doute qu'il faudra plus que quelques comprimés pour guérir. Elle supporte mal les traitements, surtout la chimiothérapie : nausées, vomissements, fatigue. Dans le cadre d'un projet scolaire, elle décide de tenir un journal pendant un mois. Chaque jour un dessin, malgré les idées noires et l'épuisement. « Certaines fois, j'avais à peine la force de monter l'escalier. » Rahel Meyer se concentre sur ses objectifs, va aux cours chaque fois qu'elle y arrive et termine sa formation. Elle trouve une place dans une agence de publicité. La vie peut continuer.

Emballer joliment les choses tristes

Quatre ans plus tard, Rahel Meyer est à nouveau confrontée au cancer : son père meurt après une longue maladie. C'est lui qui lui a donné envie de devenir graphiste quand elle était petite. Elle reprend son atelier et continue à se pencher sur le cancer. Depuis 1993, elle travaille comme graphiste pour la Ligue contre le cancer de Suisse centrale, dont elle dessine les prospectus et feuilles d'information. Elle effectue aussi des mandats pour d'autres ligues contre le cancer et organisations actives dans le domaine de la santé. La Lucernoise n'a pas peur d'aborder des thèmes difficiles. Son credo ? On peut rendre beau ce qui est triste.

Le cancer, encore et toujours

En 2012, nouveau coup du sort : lors d'une mammographie de dépistage réalisée dans le cadre du suivi, les médecins lui découvrent une tumeur au sein. Elle a 46 ans. Heureusement, le cancer est, une fois encore, décelé à ses débuts et peut être traité. Les médecins conseillent une opération, une chimiothérapie, une radiothérapie, une thérapie par anticorps et un traitement antihormonal. Rahel Meyer sait ce qui l'attend. Elle se procure une perruque, qu'elle baptise « Fifi », demande à ses sœurs de lui raser la tête dès que les premiers cheveux tomberont. Elle appréhende la chimiothérapie. Elle n'a pas oublié les effets indésirables qui l'ont terrassée au début de la vingtaine. Depuis, plus de deux décennies ont passé, les chimiothérapies sont mieux tolérées. Les bons jours, elle travaille sur ses projets. Elle ne cache pas sa maladie à ses donneurs d'ouvrage, qui se montrent compréhensifs. Comme la Ligue contre le cancer de Suisse centrale, à qui elle demande tout à coup conseil en tant que cliente. Là, l'illustratrice et graphiste indépendante peut parler ouvertement de ses craintes et de ses soucis et bénéficier d'un soutien pour régler les questions d'assurances, ce qui la soulage énormément. « À la Ligue contre le cancer et au service psycho-oncologique, je me suis sentie en de bonnes mains. »

« À la Ligue contre le cancer, je me suis sentie en de bonnes mains. »

Rahel Meyer, graphiste

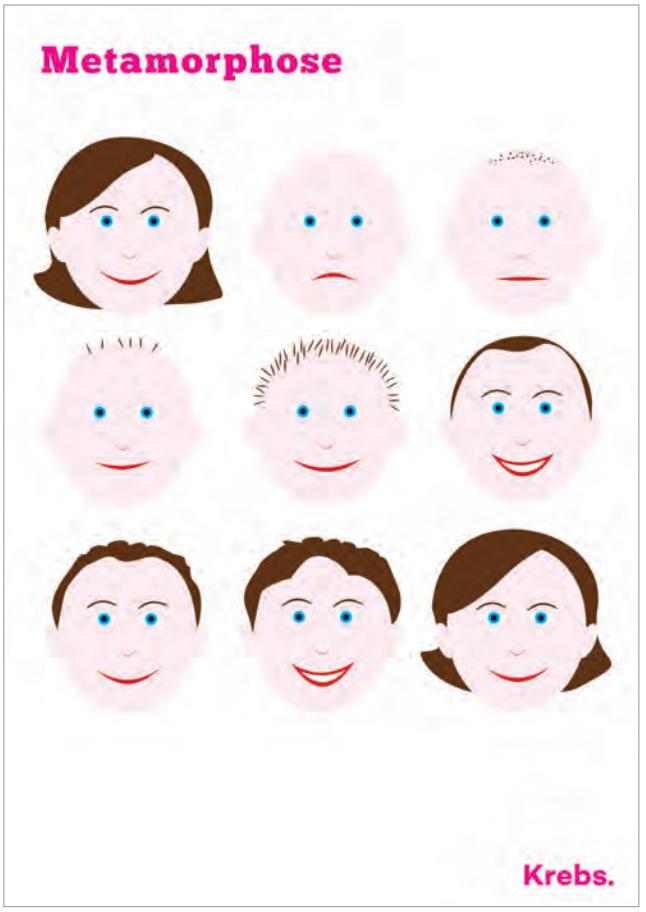
Fêter chaque petit cheveu

Les mois qui suivent la thérapie évoquent de doux souvenirs. Les premiers petits cheveux repoussent. Chacun est accueilli avec joie. Rahel Meyer reprend confiance et les exhibe fièrement même s'ils mesurent à peine quelques millimètres. Sa coupe courte lui vaut des compliments de la part de personnes qui ignorent qu'elle est malade. Un baume pour l'âme. À ses nièces alors âgées de 5 et 8 ans, Rahel Meyer explique que « Fifi » va partir dans un refuge pour animaux. Les deux fillettes baptisent les nouveaux cheveux tout fins « Hamsti ». Avec la chimiothérapie, la chevelure de leur tante a changé, les mèches lisses ont fait place à des bouclettes : « la chimio m'a métamorphosée. »

Cette affiche met en scène les émotions ressenties pendant les traitements.

La maladie en images

Printemps 2015. Assise dans son atelier à Lucerne, Rahel Meyer se souvient du journal avec les dessins. Que peut-elle puiser dans la maladie cette fois-ci ? Elle se lance dans quelque chose de nouveau, opte pour une forme graphique qu'elle ne connaît pas encore : des affiches, des illustrations fortes, qui parlent d'elles-mêmes. Elle résume l'histoire de sa maladie par des mots clés, joue avec les mots. La première affiche, « Chimiotionnel », voit le jour. Au départ, elle veut illustrer son histoire pour elle-même et crée affiche sur affiche. En six mois, elle en dessine 19 et réussit à traiter une crise existentielle avec légèreté. Cette approche à la fois provocante et pleine d'humour est sa façon à elle de digérer la maladie. « Quand je ne trouve plus l'inspiration, mon entourage sait que je vais mal. »



La transformation visible tout au long de la chimiothérapie.

« La chimio m'a métamorphosée. »

Rahel Meyer

Un contraste entre gravité et esthétisme

Rahel Meyer montre les affiches à des amis et connaissances. Les illustrations les touchent. Le contraste entre le côté esthétique et la gravité du sujet suscite l'émotion, incite à réfléchir et délie les langues. Ce qui est le but pour Rahel Meyer : le cancer ne doit pas être tabou. Petit à petit, l'envie d'exposer les affiches dans un lieu public se fait jour. « Le cancer reste caché ; il se joue généralement dans des salles d'attente et des salles de traitement impersonnelles. Pour les tiers, il est difficile de ressentir ce que le diagnostic déclenche. » C'est ce que montrent les affiches. Si le langage visuel est parfois violent, c'est tout à fait voulu : « La réalité des personnes touchées par le cancer est encore beaucoup plus violente. »

La façon dont Rahel Meyer aborde son cancer ouvre de nouvelles perspectives. La clinique de gynécologie de Lucerne et la Ligue suisse contre le cancer exposent

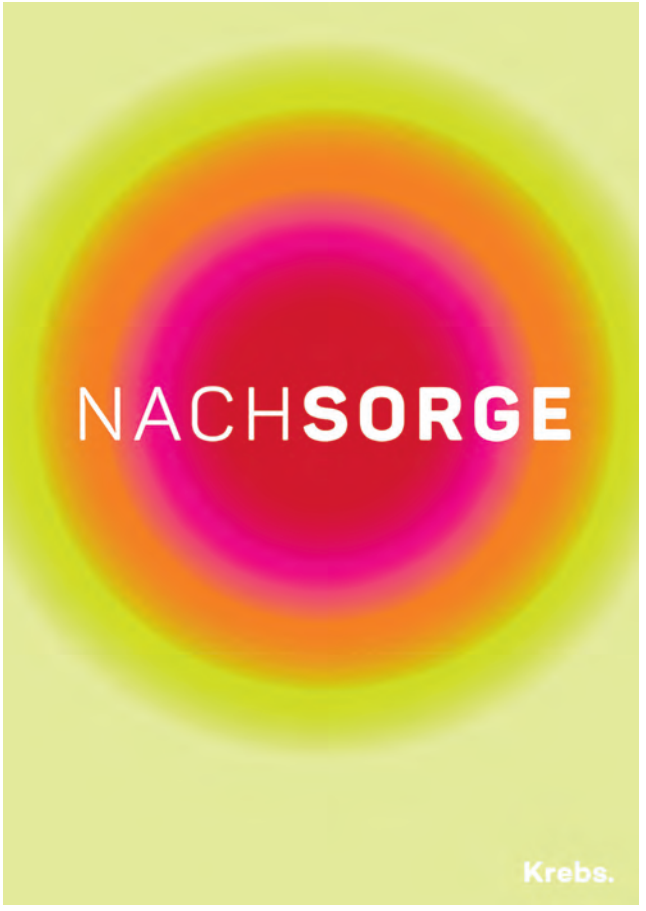
quelques affiches. Rahel Meyer reprend toute la série dans une publication intitulée « Diagnostic cancer ». Ces affiches n'incarnent pas seulement son histoire personnelle, elles symbolisent aussi les 38 500 diagnostics posés chaque année en Suisse. Un diagnostic que la mère de Rahel Meyer a elle aussi reçu en 2014 et qui l'a emportée l'automne dernier.

Une fataliste amoureuse de la vie

Le cancer est et reste un fil rouge qui s'étire à travers la vie de Rahel Meyer et qui occupe une place centrale dans son existence. « Le cancer poursuit les personnes touchées bien au-delà des traitements. Les peurs restent, en particulier lors des contrôles. » Des peurs qui lui ont inspiré une affiche qu'elle a intitulée « Pour-suivi ». Aujourd'hui, toute une armée de spécialistes l'accompagne dans les examens de dépistage et de suivi – sa « care-team », comme elle l'appelle. Elle ne se laisse pas abattre : « Mes deux cancers et ceux de mes parents m'ont rendue fataliste. » Elle n'a pas perdu son humour – un autre fil rouge dans la vie de Rahel Meyer. ●

Toutes les affiches de Rahel Meyer figurent sur le site : www.meyer-grafik.ch

La résection de la tumeur au sein.



Les soucis ressentis à chaque contrôle.

Rahel Meyer joue avec les contrastes. La radiothérapie en couleurs.

Transpirer, c'est bon pour la santé !

L'exercice physique a de multiples bienfaits, un nombre croissant d'études scientifiques le montrent à travers des chiffres impressionnants. On peut les résumer par une formule très simple : il vaut la peine de transpirer !

Texte : Ori Schipper

Chaque année, 250 personnes meurent dans un accident de la route en Suisse. En l'espace d'un an, la sédentarité entraîne quant à elle 2900 décès prématurés selon une brochure publiée par l'Office fédéral du sport. L'inactivité physique fait donc douze fois plus de victimes que la circulation routière. Comme le montrent un nombre croissant d'études, le manque d'exercice est préjudiciable pour la santé, alors que l'activité physique a de multiples bienfaits.

Moins d'infarctus du myocarde

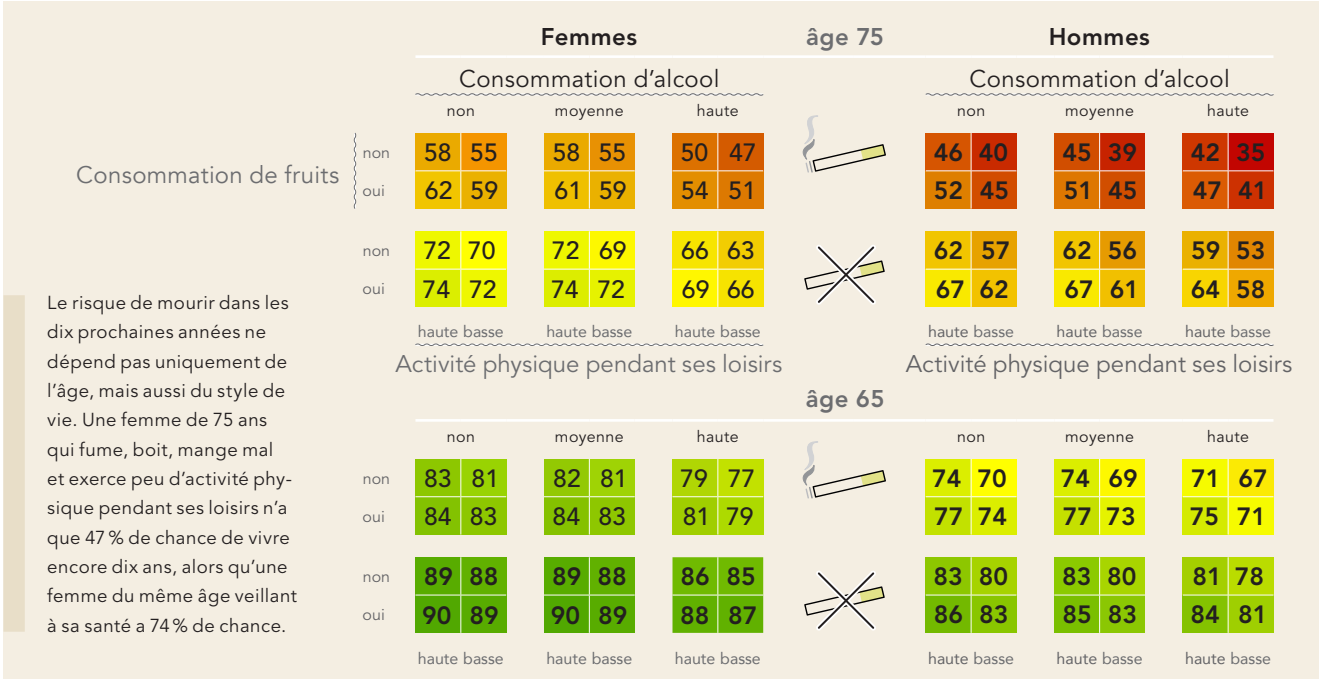
La première preuve des bénéfices de l'activité physique pour la santé remonte aux années 1950. En s'appuyant sur les dossiers médicaux d'employés de la Société des transports londoniens, des chercheurs britanniques ont calculé que les chauffeurs des célèbres bus à impériale étaient plus souvent victimes d'infarctus du myocarde que les contrôleurs de billets, qui bougeaient davantage dans le cadre de leur travail.

Depuis, les scientifiques du monde entier ont amassé une montagne impressionnante de données. Les diverses études montrent toutes que la pratique régulière d'une activité physique diminue le risque de problèmes cardiovasculaires. Un résultat facile à comprendre : en accélérant le rythme cardiaque, le sport sollicite le système cardiovasculaire, ce qui maintient les mécanismes hydrauliques en mouvement tout en protégeant la mécanique de la rouille !

Les données scientifiques montrent que l'activité physique contribue également à prévenir les troubles psychiques ainsi que différents cancers. Les recherches se poursuivent pour mieux comprendre les mécanismes que l'effort déclenche dans le corps, notre connaissance des processus biochimiques qui protègent du cancer étant encore fragmentaire. L'expérimentation animale montre par exemple que l'exercice physique – le hamster qui court dans sa roue – active des cellules immunitaires spécifiques dans le corps, qui peuvent alors lutter plus efficacement contre les cellules cancéreuses.

« L'activité physique a des effets aussi bien à court terme – le bien-être ressenti après l'entraînement – qu'à long terme », déclare Miriam Wanner, chercheuse à l'Institut d'épidémiologie, de biostatistique et de prévention de l'Université de Zurich. Elle a participé à une étude soutenue par la Ligue suisse contre le cancer qui est arrivée à la conclusion, il y a quelques années, qu'une mauvaise hygiène de vie ne déploie généralement ses effets que plus tard.

Le risque de mourir dans les dix prochaines années ne dépend pas uniquement de l'âge, mais aussi du style de vie. Une femme de 75 ans qui fume, boit, mange mal et exerce peu d'activité physique pendant ses loisirs n'a que 47 % de chance de vivre encore dix ans, alors qu'une femme du même âge veillant à sa santé a 74 % de chance.



Vivre sainement ralentit le vieillissement

Dans la tranche d'âge des 45 à 55 ans, on ne constate pas de différence dans le risque de décès prématuré. Après, toutefois, un fossé se creuse dans les taux de mortalité : chez les hommes de 75 ans qui ne bougent pas, qui fument, se nourrissent mal et boivent facilement un verre de trop, la probabilité de vivre encore dix ans est de 35 % ; chez les hommes du même âge qui ont une bonne hygiène de vie, cette probabilité est pratiquement deux fois plus élevée et s'établit à 67 % (voir tableau). Mais les hommes qui se soucient peu de leur santé ont déjà cette probabilité de 67 % dix ans plus tôt, c'est-à-dire à 65 ans. En d'autres termes, les personnes qui vivent sainement vieillissent en moyenne dix ans plus lentement que les fumeurs sédentaires.

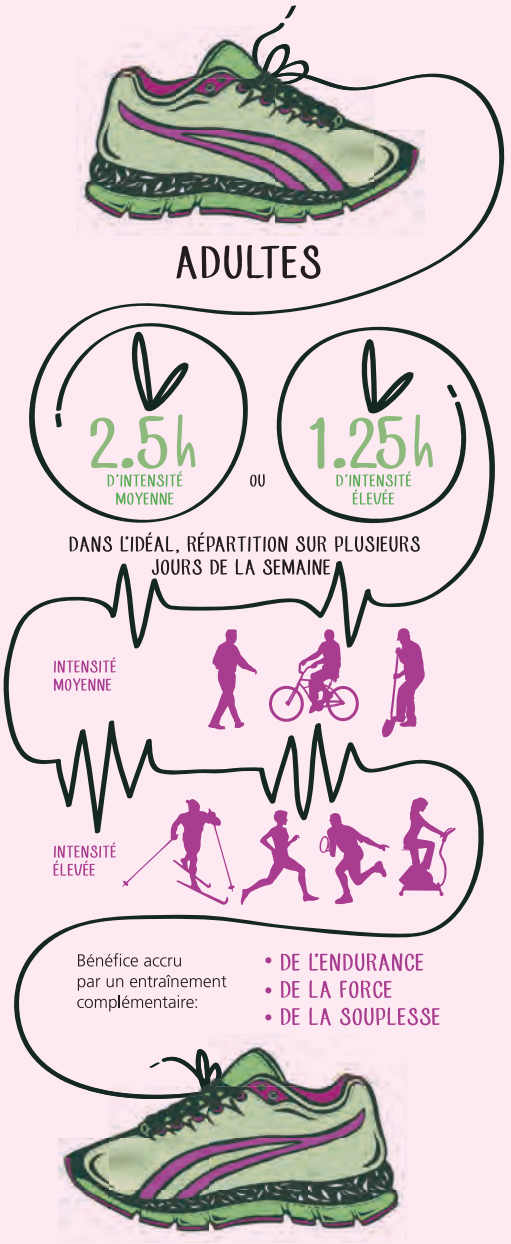
L'effet préventif de l'activité physique en lien avec le cancer est surtout démontré pour les carcinomes du sein et de l'intestin. Une étude récente portant sur plus de 1,4 million d'adultes plus ou moins actifs physiquement en Europe et aux États-Unis fait toutefois état d'une influence protectrice pour onze autres cancers, dont ceux du foie, du poumon, de l'estomac ou de la vessie. Le risque est uniquement accru pour le cancer de la peau, ce que les chercheurs expliquent par le fait que les personnes qui font du sport passent en moyenne davantage de temps en plein air et s'exposent sans doute trop souvent au soleil sans se protéger suffisamment.

Des chimiothérapies mieux supportées

D'autres études démontrent par ailleurs l'importance de l'exercice physique pour les personnes touchées par le cancer. En moyenne, les personnes actives physiquement ne supportent pas seulement mieux les chimiothérapies ; elles ont également un risque de récidive plus faible. En bref, il existe une foule de bonnes raisons pour encourager l'activité physique. En s'appuyant sur la masse de données scientifiques, les spécialistes ont formulé des recommandations (voir encadré) que l'on peut résumer par une formule toute simple : il vaut la peine de transpirer ! Quand on bouge, on a plus de chances de rester en bonne santé. ●

Activité physique : recommandations

L'Office fédéral du sport recommande aux adultes de pratiquer des activités d'intensité moyenne – vélo, marche, etc. – pendant deux heures et demie par semaine au moins. Les personnes qui font du sport – jogging, ski de fond ou tennis, c'est-à-dire des activités physiques intenses – atteignent la dose d'exercice recommandée après une heure et quart par semaine déjà. Dans l'idéal, il est préférable de répartir l'activité physique sur plusieurs jours de la semaine.



Infographies: Preventive Medicine/UZH, Office fédéral du sport OFSPO

« Depuis l'opération, je célèbre pleinement la féminité »

Il y a dix ans, de petits foyers tumoraux dans le sein gauche ont contraint Jolanda Gehri à redéfinir sa vision de la féminité. La maladie a laissé des traces chez cette femme, aveugle de naissance.

Texte : Rahel Escher, photos : Fabian Anthamatten

La tumeur n'était pas palpable et Jolanda Gehri n'a pas pu la voir sur la mammographie, mais elle est convaincue que ce n'est pas à cause de sa cécité qu'elle a eu autant de mal à comprendre l'inconcevable. « Le cancer du sein frappe toutes les femmes aux mêmes points sensibles, qu'elles souffrent d'un handicap ou non. » Mère de deux enfants, elle a appris le diagnostic en automne 2006, après un contrôle de routine dans le cadre du programme de dépistage par mammographie du canton de Berne. Lorsque le médecin a parlé de « nodules », Jolanda Gehri a tout de suite su que quelque chose n'allait pas. Le diagnostic était tombé quelques jours après : de petites cellules cancéreuses avaient envahi tout le sein gauche. Une opération conservatrice n'était pas possible, les médecins parlaient même d'une ablation de l'autre sein à titre préventif. « Je n'ai compris ce qui se passait que le lendemain. Et là, toutes les peurs et les émotions sont remontées. »

« Je veux sentir que je suis une femme, une femme à part entière, pas à moitié. »

Jolanda Gehri, téléphoniste et mère de famille

Une femme à part entière

En novembre 2006, Jolanda Gehri a subi l'ablation du sein gauche. Elle a décidé de ne pas faire de reconstruction mammaire et de porter une prothèse. Elle a dû redéfinir sa vision de la féminité. « Depuis l'opération, je célèbre pleinement la féminité », déclare-t-elle. « Je veux sentir que je suis une femme, une femme à part entière, pas à moitié. » Sa garde-robe s'est étoffée, avec des jupes, surtout ; les pantalons, elle les réserve aux jours de mauvais temps.

Le cancer a appris à Jolanda Gehri à se concentrer sur les beaux moments de la vie et à vivre l'instant présent.

Si les blessures physiques ont vite guéri, il a fallu plus de temps à l'âme. Une thérapie par la parole l'a aidée à mettre de l'ordre dans ce qu'elle vivait. Son chien d'aveugle a aussi été un précieux soutien. «Tiara m'a aidée à sortir de la crise», estime Jolanda Gehri, 61 ans aujourd'hui. Même si la cicatrice lui faisait encore mal après l'opération quand la chienne la guidait, les promenades lui ont fait du bien. «Sans Tiara, je n'aurais pas repris ma vie en main si vite.» Téléphoniste, elle a recommencé à travailler à temps partiel quatre mois après l'intervention.

Épuisée par la maladie

Au travail, Jolanda Gehri a toujours parlé ouvertement de sa maladie. «Je voulais avertir mes collègues pour qu'ils se montrent compréhensifs au cas où je me comporterais différemment à mon retour.» Et effectivement, elle n'était plus la même. Avec le cancer, elle a changé. D'ordinaire très positive, elle a souffert de violentes sautes d'humeur pendant l'hormonothérapie. Elle n'était plus aussi performante qu'avant, le travail l'épuisait vite. En tant que mère célibataire, elle avait toujours travaillé, mais à présent, elle n'avait plus la force de faire ce qu'elle faisait avant. Elle a soumis son cas à l'AI et a ainsi pu réduire son taux d'activité.

Des douleurs fantômes persistantes

Les effets indésirables de l'hormonothérapie ont diminué avec le temps, et il y a une année, elle a pu arrêter les médicaments. Mais la maladie est encore bien présente dix ans après: «J'ai encore des douleurs fantômes là où était le sein gauche.» L'étroite surveillance l'a rassurée, ce qui était essentiel pour elle. Depuis son cancer, elle est devenue plus craintive; lorsqu'elle ressent une douleur inhabituelle, elle redoute quelque chose de grave. Elle a gardé en mémoire les jours qui ont suivi le diagnostic. Elle avait 51 ans, et du jour au lendemain, elle a été confrontée à la peur de mourir. Heureusement, ses deux enfants étaient déjà adultes à l'époque. «C'était déjà suffisamment difficile de penser à la mort. Avec de jeunes enfants qui auraient encore eu besoin de leur mère, la situation aurait été insupportable pour moi.» Aujourd'hui, elle a la fierté d'être grand-mère.

Le chien de Jolanda Gehri a été d'un grand appui.

«Ma chienne Tiara m'a aidée à sortir de la crise.»

Jolanda Gehri

De la peur à la gratitude

Si elle a toujours accepté sa cécité, Jolanda Gehri a eu plus de mal avec son cancer du sein, qu'elle a ressenti comme un bouleversement radical. La maladie a mis en branle un processus qui a débuté par de la peur et fini par de la gratitude – de la gratitude pour le fait d'être encore en vie, d'être encore autonome et bien entourée. A présent, elle se concentre davantage sur les belles choses, qu'elle absorbe par tous les pores. Et elle ne fait plus de projets autant à l'avance: «Le cancer m'a appris à vivre l'instant présent et à me laisser surprendre par la vie.»

Effets secondaires indésirables de la thérapie hormonale

Une thérapie hormonale de cinq à dix ans est souvent prescrite afin d'éviter une récidive de cancer du sein. Ses effets secondaires sont parfois difficiles à supporter. La Ligue contre le cancer aide à y faire face.

Texte : Nicole Bulliard, photo : Gaëtan Bally

Un nombre important de tumeurs du sein ont pour caractéristique d'être hormonosensibles, ce qui signifie que les hormones féminines (œstrogènes, progestérone) naturellement produites par l'organisme stimulent leur croissance. L'hormonothérapie est un traitement qui consiste à empêcher l'action stimulante des hormones féminines sur les cellules cancéreuses. Elle est le plus souvent médicamenteuse et intervient pour cinq à dix ans, suite aux traitements, afin d'empêcher une récidive. Le type de médicaments varie suivant les cas. Il diffère notamment si la femme est ménopausée ou non.

Même si la posologie semble simple – un comprimé par jour –, la thérapie hormonale est souvent durement ressentie à cause de ses effets secondaires. « Tout à coup, j'ai eu des grosses bouffées de chaleur », explique Aline D.*, une jeune femme de 38 ans en hormonothérapie depuis un an. « Après trois mois, j'ai aussi ressenti de fortes douleurs dans les articulations. » D'autres effets secondaires sont possibles, comme les troubles de l'humeur, des insomnies, une sécheresse des yeux ou des muqueuses vaginales. Pour les femmes encore en âge de procréer, elle implique une infertilité momentanée ou définitive.

« Ces effets secondaires ne sont pas à banaliser », explique Christiane Kaufmann, directrice de la Ligue neuchâteloise contre le cancer. Pour certaines femmes, ils péjorent durablement leur qualité de vie. À tel point que nombre d'entre elles se découragent et envisagent interrompre leur traitement. « Dans ce cas, nous les invitons à parler de leur situation à leur médecin », poursuit Christiane Kaufmann. Lors d'entretiens personnalisés, la directrice rappelle aux femmes qu'une fois que le corps s'est habitué au médicament, les effets secondaires s'atténuent la plupart du temps. Elle insiste aussi sur l'importance de ce traitement qui vise à empêcher les récidives. Elle leur propose des solutions pour améliorer leur qualité de vie.

Il existe heureusement des mesures pour amoindrir les effets secondaires. La Ligue contre le cancer oriente les femmes notamment vers des cours de yoga spécifiques,

Christiane Kaufmann, directrice de la Ligue neuchâteloise contre le cancer, donne des

conseils pour diminuer les effets secondaires de la thérapie hormonale.

de la relaxation ou de l'acupuncture. Elle propose aussi un soutien psychologique, un accompagnement tout au long de la maladie et un groupe pour les enfants de la famille.

*Nom d'emprunt

Les cours de yoga sont bénéfiques

« Quand j'ai appelé la Ligue neuchâteloise contre le cancer, mon interlocutrice m'a expliqué que la ligue proposait des cours de yoga. Les dix premières leçons sont prises en charge. J'y suis allée. La monitrice est fantastique. Chacun peut dire au début du cours comment il se sent, quelles sont ses attentes. Je n'étais pas la seule à être sous hormonothérapie. Nous avons expliqué les bouffées de chaleur, les problèmes d'articulations. La monitrice nous a donné des exercices types pour travailler les articulations. J'ai adoré et j'ai commencé à en faire dix minutes, puis vingt minutes tous les jours : les problèmes d'articulations se sont échappés en peu de temps ! » Aline D.*

ligue neuchâteloise contre le cancer

Chaque contrôle rouvre des blessures

À la tête du service psycho-oncologique de la Ligue contre le cancer de Suisse centrale depuis près de dix ans, Carmen Schürer s'occupe notamment de jeunes patientes atteintes d'un cancer du sein, qu'elle suit dans le cadre de thérapies individuelles ou en groupe.

Texte : Rahel Escher, photo : Fabian Anthamatten

Pourquoi avoir fondé un groupe d'information et d'échange pour les jeunes femmes atteintes d'un cancer du sein ?
Le cancer du sein ne soulève souvent pas les mêmes questions chez les jeunes femmes que chez les patientes plus âgées. Moins avancées dans leur parcours de vie, elles veulent encore avoir des enfants et elles accordent une autre importance au corps, au couple, à la sexualité, à la formation ou à la profession. Le cancer du sein touche en grande majorité des femmes de plus de 50 ans, de sorte que les plus jeunes ne trouvent pas toujours les sujets qui leur tiennent à cœur dans les groupes existants. J'aimerais combler cette lacune à travers la plateforme d'échange qui leur est dédiée. Au sein du groupe, les femmes se sentent comprises et en sécurité. Le fait de partager les mêmes peurs et problèmes les soude, tout comme l'échange d'informations et de stratégies pour mieux faire face. Il en résulte souvent de solides amitiés.

Quelles peurs et quels problèmes partagent ces femmes ?
Cela dépend du stade de la maladie. La peur de mourir domine très certainement, car les jeunes femmes sont trop prises par le quotidien pour accepter l'idée de la mort. Très impliquées dans leur formation, leur profession ou l'éducation de leurs enfants, elles font face à un diagnostic brutal, suivi de traitements qui durent plusieurs semaines. Elles n'ont pas le temps de digérer ce qu'elles vivent, de s'adapter. Même si leur cancer se soigne bien, pour beaucoup d'entre elles, plus rien n'est comme avant.

Carmen Schürer, psychologue diplômée, à la Ligue contre le cancer de Suisse centrale.

Comment cela se traduit-il ?
Le cancer du sein ne laisse pas seulement des cicatrices physiques, mais aussi psychiques. La peur d'une récidive hante bien des femmes, et chaque contrôle rouvre ces blessures.

Les jeunes femmes ont-elles un autre rapport à la mort ?
Dire adieu à la vie est difficile pour tout le monde, mais quand on est jeune, c'est encore plus dramatique. Souvent, ces femmes ont des enfants en bas âge. Lorsqu'elles les élèvent seules et que la question de leur prise en charge n'est pas réglée, l'inquiétude les ronge.

Par rapport aux enfants, justement, que conseillez-vous aux jeunes mères ?
Les enfants ont des antennes ; ils sentent que quelque chose n'est pas normal. Nous conseillons par conséquent de ne surtout pas les tenir à l'écart. On peut leur expliquer avec des mots simples que leur maman est malade et leur faire comprendre de manière ludique les changements physiques qui surviendront.

Et les jeunes femmes, comment font-elles face à ces changements extérieurs ?
Accepter son corps après une opération du sein demande du temps, en particulier lorsqu'une chirurgie conservatrice n'a pas été possible. Pour les jeunes patientes, la pression exercée par les canons de beauté usuels est forte. Se réapproprier un corps qui a changé, redéfinir sa féminité et sa sexualité constitue un sacré défi.

Quel rôle le partenaire joue-t-il dans ce processus de guérison ?
Le partenaire est souvent déstabilisé ; il craint le contact, il a peur de faire mal à sa compagne. Les femmes interprètent souvent cela à tort comme du rejet. Dans le couple, il est important de se défaire petit à petit de ce souci de ménager l'autre, de communiquer ouvertement au lieu d'imaginer ce que le partenaire pourrait vouloir ou penser. Cette ouverture nourrit l'intimité et la confiance, et elle permet aussi de redécouvrir la sexualité. Pour les couples, il existe de nombreux exercices pour se rapprocher physiquement.

Comment la patiente et son partenaire vivent-ils le fait de ne plus pouvoir avoir d'enfants ?

Lorsqu'une grossesse n'est plus possible, que ce soit à cause des traitements médicaux ou chirurgicaux, j'essaie de définir avec la patiente ce que cache son désir d'enfant. Est-il possible de vivre une forme de maternité sans porter son propre enfant ? Bien souvent, il existe des solutions – des liens privilégiés avec un filleul, par exemple. Mais il faut se laisser du temps. En perdant la possibilité de devenir mère, bien des femmes ont le sentiment de perdre leur identité féminine.

Comment peuvent-elles retrouver cette identité ?

En réussissant à accepter leur corps et à vivre et exprimer leur féminité. Elles s'autorisent alors à arrêter de vouloir protéger les autres en évitant par exemple la piscine pour leur épargner la vision de leur corps. Autre point fondamental : oublier la question du « pourquoi » et affronter ses peurs et ses soucis. Elles pourront alors se recentrer sur leur future qualité de vie.

« Le partenaire est souvent déstabilisé. »

Carmen Schürer, psychologue diplômée

Comment peut-on améliorer cette qualité de vie ?

En prenant soin de soi-même et en se concentrant sur les choses que l'on aime et qui font du bien. Celles-ci peuvent varier d'une personne à l'autre. Le sport et une alimentation saine aident de nombreuses femmes à se sentir bien dans leur peau et à faire activement quelque chose pour leur santé. D'autres trouveront du réconfort dans la spiritualité. Face à une crise existentielle comme le cancer, les gens changent. Les patientes éprouvent souvent l'envie de réorganiser leur vie pour régler des sujets conflictuels dans leur profession, leur vie de couple ou leurs loisirs. Je les soutiens dans ce processus de changement. Les femmes qui menaient une vie heureuse et épanouie avant le diagnostic doivent la retrouver. ●

Ruban rose: en octobre, vous pouvez le retirer dans n'importe quelle succursale de la Banque Coop

L'engagement crée du lien.

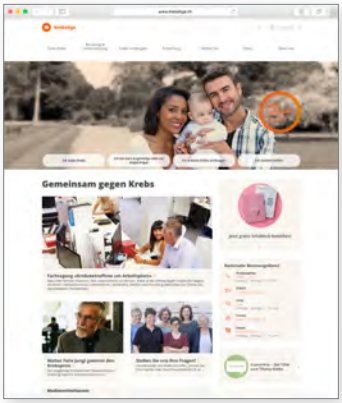
ligue contre le cancer

La Banque Coop soutient la campagne de solidarité «Unis contre le cancer du sein». www.liguecancer.ch

fair banking

banque coop

Le site internet fait peau neuve



Technologie plus moderne, design actualisé : le nouveau site internet est désormais en ligne ! Sur la page d'accueil, les internautes découvriront les dernières nouvelles de la science et de la politique en lien avec le cancer, de nouvelles études et des communiqués de presse. Grâce à une structure simplifiée et à une navigation très claire, ils accéderont en quelques clics aux informations souhaitées sur les types de cancer, la prévention, les traitements, la réadaptation et les offres de conseil de la Ligue contre le cancer. Le nouveau site a été optimisé pour les appareils mobiles tels que portables et tablettes, de sorte que toutes les informations sont disponibles partout et en tout temps sous une forme conviviale. (rae)

www.liguecancer.ch

Banquet caritatif exceptionnel

Pas moins de 130 convives ont répondu à l'appel de Morgane Gachoud et Ornella Nouzille. Les deux étudiantes de 18 et 17 ans ont organisé comme travail de maturité un banquet caritatif en faveur de la recherche sur le cancer du sein. Elles ont réussi à mobiliser le chef cuisinier de la Clinique La Source, Eric Godot, qui a composé un repas fin, tandis que la maison Violier a offert les vins. Au cours du repas, l'oncologue Didier Jallut a donnée des informations et une personne touchée a apporté son témoignage. Les convives ont encore pu admirer les photos de Viktoria Bosc. Un grand bravo à ces deux jeunes femmes qui, suite à ce magnifique banquet, ont choisi de faire un don à la Ligue contre le cancer en faveur de la recherche sur le cancer du sein. (bu)

Unis contre le cancer du sein : une collaboration fructueuse

Depuis l'an dernier, la Ligue contre le cancer collabore avec Odlo Suisse SA : sur chaque produit de la ligne de soutiens-gorge de sport vendus par des partenaires dûment sélectionnés, Odlo reverse cinq francs à la Ligue contre le cancer pour soutenir le travail essentiel réalisé dans la prévention du cancer du sein. Le fabricant d'articles de sport a déjà réuni ainsi un montant de 14 000 francs. De tout cœur, merci !

Odlo s'est donné pour objectif de confectionner des soutiens-gorge qui répondent aux besoins de toutes les femmes : du soutien-gorge assurant un maintien élevé au simple top de sport, chacune trouvera son bonheur. Tous les modèles figurent sous www.odlo.com/brafinder, comme le nouveau soutien-gorge de sport Flex High Sporty Bra. (ab)

Votre don sauve des vies : Peter en est la preuve

L'être humain est toujours au centre du travail de la Ligue contre le cancer. Comme Natalia, Nicolas, Claudia, Stefania, Walter et Thierry qui, tous, partagent le même destin : atteints d'un cancer, ils ont lutté contre la maladie et s'engagent à présent pour la Ligue contre le cancer, à qui ils prêtent leur visage dans le cadre d'une campagne au slogan percutant : « Votre don sauve des vies. J'en suis la preuve. Merci ! »

Depuis début 2015, cette campagne sensibilise le public deux fois par année à travers des affiches. À partir du 24 octobre, elle comptera un ambassadeur de plus : Peter, 62 ans, dont le cancer de l'intestin a été diagnostiqué il y a près de dix ans. « La Ligue contre le cancer m'a ouvert des portes que je n'aurais jamais osé pousser sous la pression de la maladie. L'équipe de la Ligue contre le cancer de Suisse orientale m'a donné la force et la confiance qui me manquaient dans cette phase difficile. »

Comme les autres ambassadrices et ambassadeurs, Peter illustre le meilleur des cas possible : celui où, grâce à votre générosité, les personnes touchées par le cancer peuvent être accompagnées, conseillées et soutenues concrètement. (ab)

Pour en savoir plus sur l'histoire des personnes qui prêtent leur visage à la Ligue contre le cancer : www.liguecancer.ch/preuve

photos : mâd.

Mois d'information sur le cancer du sein : une aide pour patientes et proches

Un bloc-notes pour s'informer

Quand le cancer vient bouleverser l'existence, il vaut la peine de demander conseil à un professionnel et de consulter le nouveau support d'information qui aborde le cancer du sein sous l'angle des femmes concernées, mais aussi des proches. Les informations, qui se présentent sous la forme d'un bloc-notes, apportent une plus-value aux patientes comme aux femmes en bonne santé et s'adressent également aux proches et autres intéressés.

Bloc-notes gratuit « Prends soin de toi » à commander à la page www.liguecancer.ch/cancerdusein

Aide et soutien sur place grâce aux ligues cantonales et régionales

En octobre, plusieurs ligues cantonales et régionales contre le cancer organisent des activités pour informer le public et exposent la maquette de sein. Cette maquette de deux mètres de haut, dans laquelle on peut pénétrer, permet de visualiser le cancer mammaire et de mieux comprendre la prévention : installez-vous à l'intérieur et découvrez comment le cancer du sein se forme, les méthodes de dépistage et les symptômes qui pourraient indiquer la présence d'une tumeur du sein.

Vous trouverez les dates et lieux d'exposition sous www.liguecancer.ch.

La Ligue contre le cancer à IKEA

Le 15 octobre, la Ligue contre le cancer sera présente toute la journée dans les neuf filiales suisses d'IKEA. Les visiteurs pourront se renseigner sur le cancer du sein à son stand et recevoir le nouveau bloc-notes gratuit qui fourmille d'informations. (ab)

Pour en savoir plus : www.ikea.ch.

Rendez-nous visite au Salon Planète santé !

Pour sa deuxième édition, le Salon planète santé réunira les principales institutions de santé de Suisse romande autour des thèmes du cancer et de la cybersanté, du 24 au 27 novembre, au Swiss Tech Convention Center de l'EPFL. La Ligue contre le cancer sera présente avec un stand interactif sur le thème du cancer de la peau, de la protection solaire, du conseil et soutien offerts à toute personne touchée par le cancer et à ses proches.

Les spécialistes de la Ligue contre le cancer accueilleront le public dans un décor de plage. Les adultes et les familles découvriront la maquette de peau géante et deux films explicatifs sur le cancer de la peau et la protection solaire. Le Dr Gaide, dermatologue, donnera une conférence intitulée « Qui est le meilleur pour détecter un cancer de la peau, le patient, le médecin ou l'ordinateur ? » le samedi de 13 h à 14 h sur la scène Planète santé. Il sera présent sur le stand de 14 h à 15 h 30 pour répondre aux questions des visiteurs.

Les jeunes enfants seront accompagnés le long du parcours solaire où ils apprendront les bases de la protection solaire. Les adolescents pourront tester la bonne attitude au soleil en répondant à un questionnaire. Un jeu de question-réponse sur l'aide administrative, les assurances-sociales, les appuis financiers et logistiques ou le soutien moral apportés par la Ligue contre le cancer pendant et après la maladie sera proposé aux adultes.

Pour plus d'informations : www.planetesante.ch/salon

Nous vous offrons ce bon d'entrée pour un adulte d'une valeur de 12 francs. Venez en transports publics !

BON

POUR UNE ENTRÉE AU SALON PLANÈTE SANTÉ LIVE

ligue contre le cancer
genevoise fribourgeoise jurassienne
neuchâteloise valaisanne vaudoise

À PRÉSENTER À L'ENTRÉE DU SALON

Nom et prénom

E-mail

Adresse

Code postal et ville

DATES

Du 24 au 27 novembre 2016

HORAIRES

Jeudi 24 : 10h-19h,
Vendredi 25 : 10h-20h
Samedi 26 : 10h-19h,
Dimanche 27 : 10h-18h

LIEU

SwissTech Convention Center
(Quartier Nord de l'EPFL)
Route Louis-Favre 2, 1024 Ecublens

Plus d'infos : www.planetesante.ch/salon

CODE D'ENTRÉE

Sudoku

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

© Conceptis Puzzles | 060100328 31

Solution :

Calendrier Ted Scapa 2017

Cela fait plus de quinze ans que les chemins de Ted Scapa et de la Ligue contre le cancer se croisent. « Le cancer n'épargne personne. Riche ou pauvre, jeune ou vieux, chacun peut être touché. Il me tient à cœur de faire quelque chose pour les autres », déclare l'artiste d'origine hollandaise. Lui-même donne l'exemple en s'engageant sans compter pour les personnes concernées et leurs proches.

Agé de 85 ans, Ted Scapa a dessiné une fois encore un calendrier en exclusivité pour la Ligue contre le cancer, le onzième de la série. Son calendrier 2017 est entièrement consacré à la Suisse, une Suisse qui apparaît sous toutes ses facettes, formes et couleurs. Les dessins caractéristiques de Ted Scapa nous plongent dans un univers merveilleusement chamarré.

www.scapa.ch

Tentez votre chance et gagnez un des 25 calendriers Ted Scapa 2017 d'une valeur de Fr. 38.– par pièce.

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 24 octobre 2016.
Bonne chance !

Les gagnantes et gagnants de l'édition de juillet 2016 :
(solution : 185)

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

© Conceptis Puzzles | 060100317 86

Dori Baumgartner, 3303 Jegenstorf ;
Rita Berther, 7189 Rueras / GR ;
Reinhard Brugger, 8570 Weinfelden ;
Edmond Carrel, 2562 Port ;
René Dettwiler, 1800 Vevey ;
Käthi Fleury, 2560 Nidau ;
Corinne Kohli, 1660 Château-d'Œx ;
Romilda Macquat, 2942 Alle / JU ;
Paul Niedermann, 9621 Oberhelfenschwil ;
Greti Rüfenacht, 3032 Hinterkappelen.

La Ligue contre le cancer de votre région

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

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

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

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

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

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

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

Ligue neuchâteloise contre le cancer
Téléphone 032 721 23 25
LNCC@ne.ch
CP 20-6717-9

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Impressum

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

/liguesuissecontrelecancer

Rédactrice en chef
Flavia Nicolai (fln)

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

Photos
Gaëtan Bally, Zurich
Fabian Anthamatten, Lucerne

Conception graphique
Thomas Gfeller, Bâle

Mise en page
Dominique Scholl

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

Édition 4/16, octobre 2016

Paraît quatre fois par année.
La prochaine édition d'« aspect » paraîtra au mois de janvier 2017.

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

Afin de bénéficier d'un tarif préférentiel auprès de la Poste, nous prélevons la modique somme de 5 francs sur vos dons, une fois par an, à titre d'abonnement. Merci de votre compréhension.

ligue contre le cancer

« Un diagnostic de cancer représente un lourd fardeau pour toutes les personnes concernées. Mais nul n'est ‹seulement› malade ou en bonne santé. Malgré le cancer, il devrait être possible de vivre des moments positifs qui font du bien. Dans le cadre du conseil et du soutien personnels ainsi que de l'accompagnement proposé par la consultation de psycho-oncologie, la Ligue zurichoise contre le cancer aide patients et proches à faire face à la maladie et à reprendre pied dans la vie quotidienne et professionnelle. À travers des offres variées, elle leur montre comment dégager des forces positives. Nous avons du temps, de l'espace et des conseils à offrir pour épauler les personnes concernées. »

Rolf Huck, directeur de la Ligue zurichoise contre le cancer

krebsliga zürich

www.krebsligazuerich.ch, info@krebsligazuerich.ch, tél. 044 388 55 06, dons : CP 80-868-5

ligue contre le cancer

EN SAVOIR PLUS SUR LE CANCER DU SEIN?

La Ligue contre le cancer offre informations, conseils et soutien.

Commandez le bloc d'informations gratuitement à la page:

www.liguecancer.ch/cancerdusein