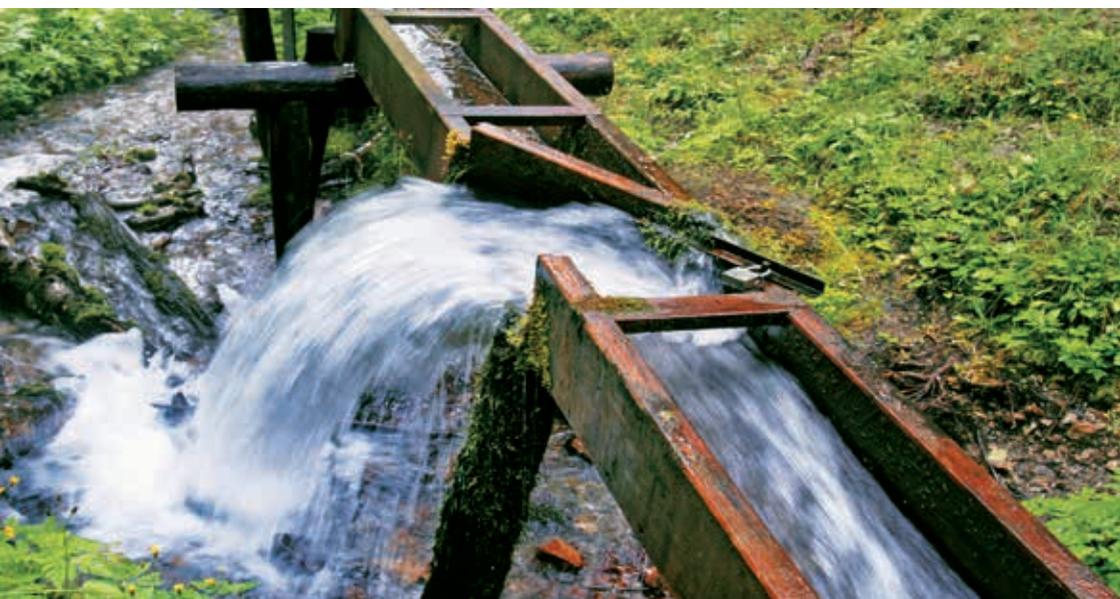




L'urostomie

**Un guide de la Ligue contre le cancer
pour les personnes touchées et leurs proches**



Les ligues contre le cancer en Suisse : proximité, soutien individuel, confidentialité et professionnalisme

Vous et vos proches pouvez vous appuyer sur les activités de conseil et soutien proposées gratuitement près de chez vous. Près de 100 professionnels, répartis sur plus de 60 sites en Suisse, offrent un suivi individuel et confidentiel pendant et après la maladie.

En parallèle, les ligues cantonales développent des actions de prévention auprès de la population. Objectif: diminuer les facteurs de risque qui prédisposent au développement de la maladie.

Impressum

Editeur

Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40
Case postale
3001 Berne
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch

Responsable du projet et rédactrice de la 6^e édition en allemand

Andrea Seitz, lic. phil., spécialiste Publications,
Ligue suisse contre le cancer, Berne

Conseils scientifiques

Peter Schneeberger, ilco Suisse
Theresia Sonderer, stomathérapeute WCET,
responsable de la consultation de stoma-
thérapie, Ligue contre le cancer de Suisse
orientale

Traduction

Cristina Martínez, Ligue suisse contre le
cancer, Berne

Relecture scientifique

Gabriella Pidoux, Ligue suisse contre le cancer,
Berne

Révision

Jacques-Olivier Pidoux, Ligue suisse contre
le cancer, Berne

Illustrations

P. 7, 8: Willi R. Hess, dessinateur scientifique,
Berne

Photos

Couverture: Willfried Gredler, age fotostock
Pp. 4, 30: ImagePoint SA, Zurich
Pp. 12, 13, 14: Miranda Outon, Ligue de Suisse
orientale
P. 22: iStockphoto

Conception graphique

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

Impression

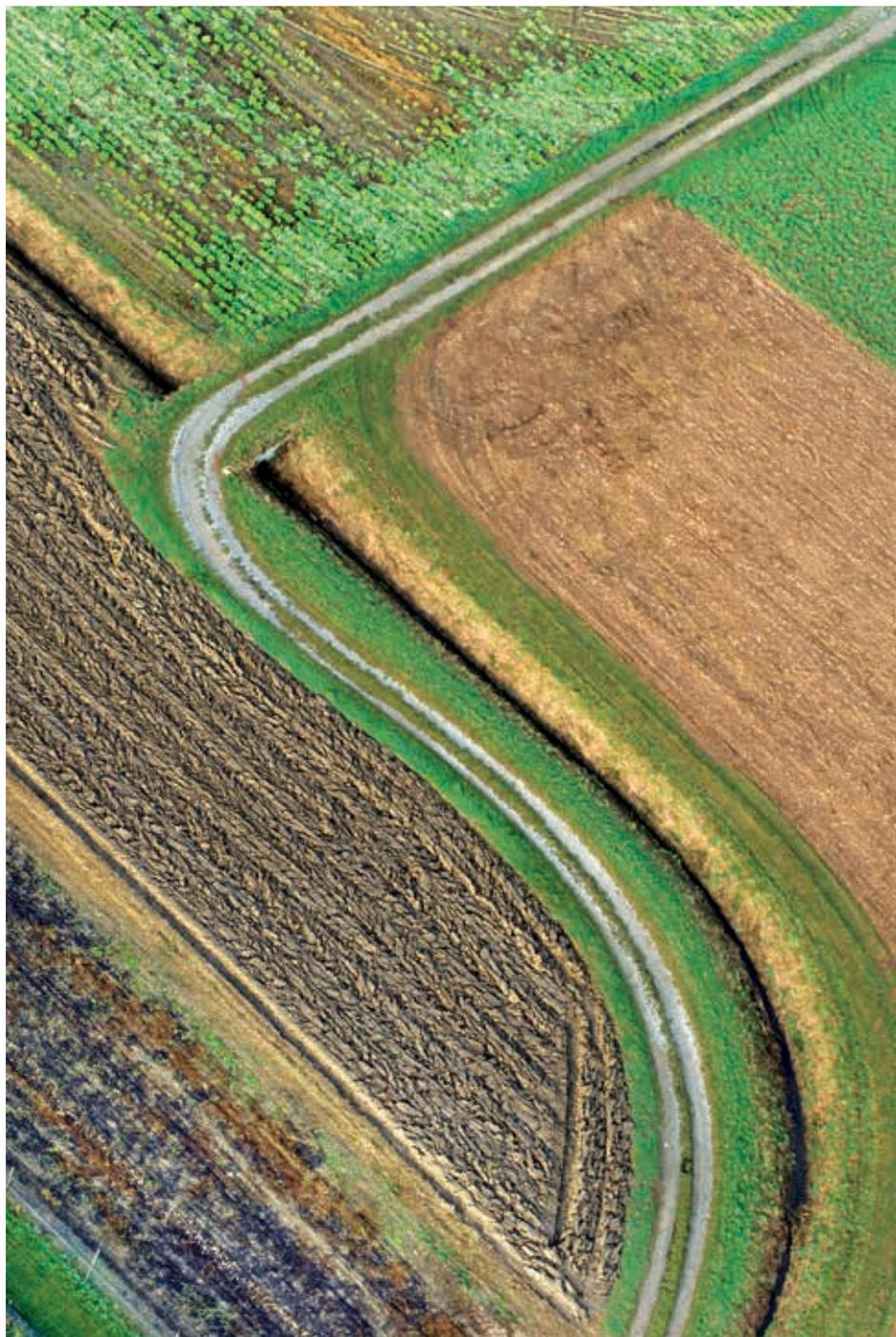
Mastra Druck AG, Urtenen-Schönbühl

Cette brochure est aussi disponible en italien et en allemand.

© 2018, 2003, Ligue suisse contre le cancer, Berne | 4^e édition remaniée

Sommaire

Avant-propos	5
La stomie	6
De quoi s'agit-il ?	6
Le système urinaire	6
L'urostomie	8
Vivre avec une stomie	9
Avant l'opération	9
Après l'opération	9
Les différents types d'appareillages	12
Changer la poche	14
Conseils au quotidien	17
Précautions utiles	17
Manger et boire	18
Quand faire appel au stomathérapeute ?	20
Proches, vie professionnelle et vie sociale	23
En parler ou se taire ?	23
Amour, tendresse, sexualité	23
Le retour à la vie professionnelle	25
En déplacement et en voyage	26
Loisirs et activité physique	28
Un coup d'œil dans la penderie	29
Ilco Suisse	31
Conseils et informations	32



Chère lectrice, cher lecteur,

Dans le but de simplifier la lecture, nous avons délibérément choisi le genre masculin pour tous les termes susceptibles d'être utilisés aussi bien au féminin qu'au masculin.

Différentes maladies ont pour conséquence l'impossibilité d'uriner par les voies naturelles. Ce changement vous concerne directement et vous le jugez pénible. Peut-être craignez-vous d'être limité au point que la vie quotidienne devienne un fardeau.

Détrompez-vous. Bien sûr, une stomie urinaire représente une atteinte à votre intégrité physique. Elle exige un temps d'adaptation et des forces. Vous allez constater qu'elle vous gêne beaucoup moins que vous ne l'imaginez, car elle est en fait à peine visible et perceptible.

Cette publication souhaite vous aider à prendre conscience de cette réalité. Elle a pour objectif de faciliter votre quotidien, de vous permettre d'impliquer vos proches et de les sensibiliser aux particularités de votre situation.

Cette brochure vous explique les spécificités de l'appareillage de l'urostomie, comment en prendre soin au mieux et disposer du matériel optimal. Vous serez surpris: très vite, vous gagnerez en confiance et son maniement n'aura plus de secret pour vous.

Enfin, vous trouverez en fin de brochure de nombreuses adresses d'organisations et des liens susceptibles de vous aider.

Votre Ligue contre le cancer

La stomie

De quoi s'agit-il ?

Le mot stomie vient du grec *stoma*, qui signifie *bouche* ou *orifice*. C'est le terme général donné à différentes dérivations artificielles.

Concrètement, la stomie est une dérivation de l'intestin qui permet l'élimination des selles ou de l'urine à travers une incision pratiquée dans la paroi abdominale. Une partie de l'intestin est abouchée à la peau selon différentes techniques. La stomie prend l'aspect d'une rosace de couleur rouge. Elle est insensible (voir illustration p. 8).

On distingue trois types de stomie :

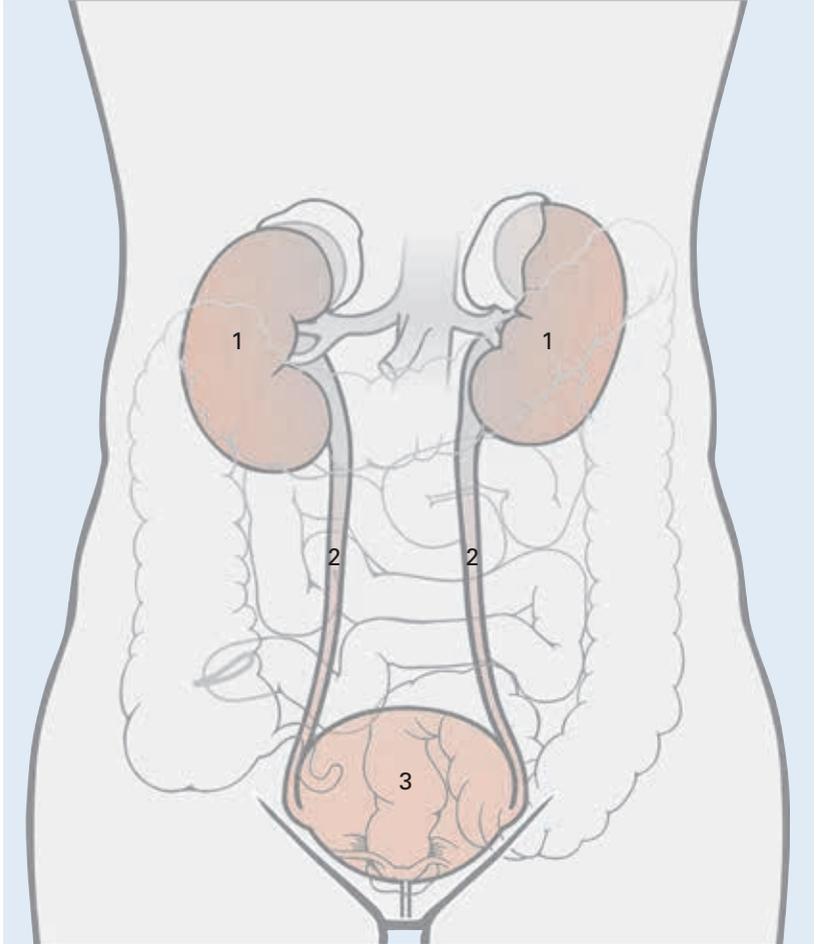
- **L'urostomie** ou **stomie urinaire** est une dérivation des voies urinaires ;
- **L'iléostomie** est une dérivation de l'intestin grêle ;
- **La colostomie** est la dérivation du gros intestin ou côlon.

Cette brochure est consacrée à l'urostomie, mais la Ligue contre le cancer en publie aussi sur les deux autres types (voir p. 35).

Le système urinaire

Les deux reins (1) produisent de l'urine en permanence. La quantité d'urine fabriquée varie selon les moments du jour ou de la nuit. Ce liquide contient de nombreuses substances que l'organisme doit évacuer, sans quoi une affection appelée urémie (insuffisance rénale) risque de se développer.

L'urine est amenée dans la vessie (3) en passant par les deux bassinets situés à la sortie des reins puis par les deux canaux excréteurs appelés uretères (2). A l'extrémité inférieure de chaque uretère, une sorte de valve empêche l'urine de refluer vers les reins depuis la vessie.



Le système urinaire

- 1 Reins
- 2 Uretères
- 3 Vessie

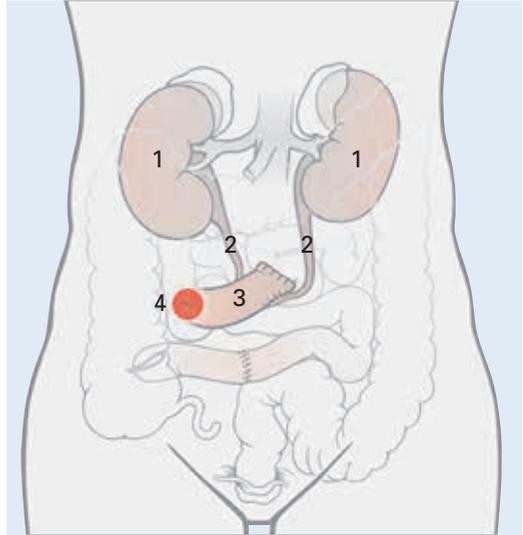
L'urostomie

L'urostomie est une opération permettant d'évacuer l'urine en créant une dérivation, un nouvel orifice. Le chirurgien pratique ce type d'intervention lorsqu'une lésion ou une maladie comme le cancer empêchent le fonctionnement normal du système rénal et de la vessie.

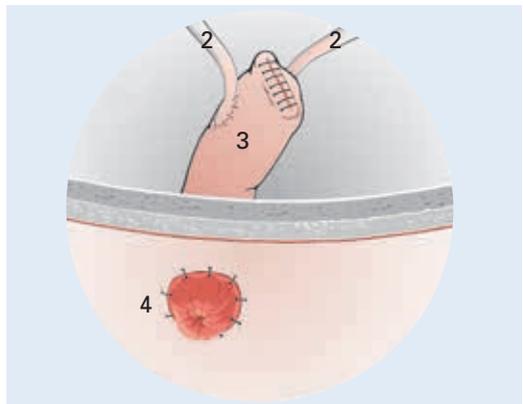
Le chirurgien relie les uretères provenant des reins à un segment d'intestin grêle isolé et jouissant d'une bonne irrigation sanguine. L'objectif: l'utiliser comme canal de passage ou *conduit iléal*.

L'extrémité ouverte de ce segment d'intestin est conduite vers l'extérieur, à travers la paroi abdominale, à un emplacement approprié pour permettre ensuite à l'urine d'être recueillie dans une poche spéciale.

Un autre type de stomie urinaire n'est pas représenté ici: il consiste à faire dériver les uretères directement à travers la paroi abdominale. On parle alors d'*urétérostomie cutanée*.



- | | |
|------------|--------------------------------------|
| 1 Reins | 3 Segment d'intestin grêle |
| 2 Uretères | 4 Ouverture dans la paroi abdominale |



Vivre avec une stomie

La plupart des patients trouvent utile de disposer d'un maximum d'informations avant l'opération. Ils peuvent ainsi mieux l'appréhender.

Avant l'opération

Demandez à l'urologue de vous expliquer précisément l'intervention et ses suites. En amont, le stomathérapeute se tient à votre disposition pour vous renseigner sur les soins de votre stomie. Si vous le souhaitez, il peut vous mettre en contact avec une personne stomisée.

Ne ressentez aucune gêne et posez les questions qui vous préoccupent: vie quotidienne, sensations physiques, sexualité, ces professionnels ont l'habitude de ces questions. Comment vous adapter au mieux à la stomie sans renoncer à votre vie? Ils sauront vous conseiller (voir aussi p. 23 et suiv.).

Il est important que l'emplacement de la stomie sur la peau soit minutieusement choisi et marqué avant l'opération. Pour vous faciliter les soins, il doit être bien visible et à distance des plis cutanés. C'est pourquoi votre chirurgien ou votre stomathérapeute repèrent l'emplacement fu-

tur de la stomie en position couchée, debout et assise.

Après l'opération

Immédiatement après, vous ressentirez peut-être la stomie comme un corps étranger. Vous aurez sans doute du mal à la regarder et plus encore à la toucher. Ce sentiment initial de rejet va se dissiper: vous vous apercevrez alors que la stomie n'est pas une plaie. Insensible, elle nécessite seulement une hygiène et des soins particuliers.

A mesure que vous gagnerez en assurance et vous habituerez à votre stomie, vos réticences disparaîtront. Votre expérience personnelle et vos échanges avec d'autres personnes stomisées vous apporteront une aide supplémentaire. La majorité d'entre elles vous confirmeront que la vie avec une stomie vaut aussi la peine d'être vécue et que vous êtes capable d'en tolérer les entraves.

Pas à pas

Dans les premiers temps, vous utilisez un appareillage spécialement conçu pour la période postopératoire. Au début, vous remarquerez que le conduit iléal produit du mucus gris-blanc.

Cette sécrétion est liée à l'adaptation du segment intestinal à sa nouvelle fonction. Elle est tout à fait normale et vous en retrouverez des traces dans l'urine. Buvez suffisamment et vous les éliminerez sans problème.

Les drains, sortes de tubes d'écoulement, sont indispensables au début (cathéter de l'uretère). Ils passent par la stomie. Ils sont assez vite retirés, ce qui vous facilite les soins. Vous pouvez alors, avec l'aide du stomathérapeute, choisir la poche qui vous convient le mieux.

Votre choix s'effectue selon la nature et l'emplacement de votre dérivation, mais aussi selon vos possibilités et besoins personnels. En effet, votre mode de vie et le déroulement de vos journées déterminent aussi le type d'appareillage qui vous convient. Dans l'idéal, vous apprenez à connaître les différents systèmes avant d'être opéré (voir aussi p. 9).

Pendant votre séjour à l'hôpital, le personnel soignant vous initie à la toilette et au maniement de la poche. De retour chez vous, vous serez ainsi aussi autonome que possible.

Si vous avez encore besoin d'aide de la part de vos proches ou des services d'aide et de soins à do-

micile, posez la question: il se peut que l'on oublie de vous le demander spontanément.

Tous les débuts sont difficiles

Une stomie représente un grand bouleversement dans la vie de quiconque. Il est tout à fait compréhensible que les changements représentent un grand poids pendant les premiers jours ou premières semaines après l'opération.

Aux douleurs, à la fatigue et à l'abattement que vous éprouvez s'ajoutent des ruminations mentales du type: vais-je m'y habituer un jour? Comment va réagir mon entourage? Puis-je continuer à me mouvoir librement?

De plus, l'âge, la situation personnelle, la maladie et les limitations vécues font surgir des questionnements sur le sens de la vie. Peut-être que l'opération a contrecarré certains projets. Vous ne pouvez plus reprendre ce que vous aviez commencé. Cette situation vous demande beaucoup d'énergie, de temps et de courage pour vous adapter et ressentir un plaisir de vivre renouvelé.

Les consultations de stomathérapie (voir p. 32) mettent tout en œuvre pour rechercher avec vous la meilleure solution. Vous n'êtes pas seul. L'équipe vous accom-

pagne et partage vos doutes, vos craintes. Elle répond aussi à vos questions et vous redonne confiance.

Tourné vers l'avenir

Souvent, la seule pensée que la pose d'une stomie vous a sauvé la vie peut suffire à apaiser votre douleur morale. Cette période d'adaptation est difficile, c'est normal: passé un certain temps d'ajustement et de repos, vous allez progressivement vous créer un nouvel emploi du temps répondant à vos besoins.

Peut-être que tout n'est plus possible, mais de très nombreuses activités le sont encore, comme avant.

Le temps nécessaire à la toilette de la stomie ne vous pèsera pas outre mesure. Vos sensations physiques vont aussi s'améliorer.

La confiance en vous revient à mesure que vous gagnez en assurance. Certaines personnes voient dans le fait de surmonter une maladie l'occasion de redéfinir leurs priorités et de vivre de manière plus consciente.

Bon à savoir

L'urostomie évacue de grandes quantités d'urine. Il est essentiel que son écoulement s'effectue librement et sans reflux. En effet, le risque d'infection est à présent plus élevé, car le chirurgien a raccourci les uretères. Seule une émission d'urine sans entrave peut diminuer ce risque.

Pour cette raison, la personne doit vider la poche régulièrement. Vous trouvez des informations complémentaires sur le changement d'appareillage à partir de la page 14.

Charte des droits des personnes porteuses d'une stomie

Conformément à la « Charte des droits des personnes porteuses d'une stomie », vous avez le droit, notamment, de recevoir « un soutien médical et soignant expérimenté et professionnel avant et après l'opération, aussi bien en clinique que dans (votre) localité de résidence ». Tous les porteurs de stomie sont censés bénéficier, indépendamment de leur lieu de résidence, d'une qualité de vie satisfaisante. Elles doivent être protégées face à toute forme de discrimination.

Source: Association Internationale des Stomisés, IOA, 2007

Les différents types d'appareillages

Les deux systèmes d'appareillage principaux se composent d'une ou deux pièces. Nous ne pouvons tous les décrire ici, car elles évoluent et s'améliorent constamment.

Votre stomathérapeute vous donnera un aperçu des différentes possibilités et vous en expliquera les avantages et inconvénients.

Il vous renseignera aussi sur les fournisseurs.

La caisse maladie prend en charge les coûts jusqu'à 6300 francs par année, après déduction de la quote-part de 10% (état janvier 2017).



Système composé d'une pièce

La poche et la protection adhésive (plate ou profilée) forment une pièce et sont fixées ensemble. Ce système est changé tous les jours.



Système à deux pièces

Le système à deux pièces se compose d'une plaque de protection convexe munie d'un anneau de fixation et d'une poche amovible. Il existe aussi des appareillages à poche pliable. En règle générale, la poche est changée tous les deux jours ou selon les besoins. Si de l'urine s'infiltré sous la plaque de protection, il faut immédiatement la remplacer.

Particularités des poches

- Les poches d'urostomie disposent d'un dispositif anti-reflux en vue d'éviter que l'urine remonte dans le canal d'écoulement.
- Les poches doivent être changées régulièrement par la soupape d'écoulement puis refermées.
- Vous pouvez aussi utiliser une poche de nuit à laquelle est rattaché un tuyau (voir illustration à la page suivante). Elle a une capacité de 2 l vous assurant ainsi des nuits paisibles.



Poches de nuit et tuyaux de raccordement

Changer la poche

Essayez de changer la poche le plus tôt possible avant le petit-déjeuner. Le flux d'urine est moins important le matin et les soins de la stomie plus faciles, car vous absorbez généralement moins de liquides pendant la nuit.

Préparation

En principe, le changement de poche peut s'effectuer partout. Mais la plupart des personnes ayant subi une stomie font leur toilette devant un lavabo.

Préparez le matériel nécessaire de manière à pouvoir réaliser le changement rapidement, car il est toujours possible que de l'urine s'écoule, risquant de compliquer le changement de poche. Pour que la poche adhère parfaitement, la peau doit être bien propre et sèche.

Afin d'assurer sa protection, il est indispensable que l'orifice du protecteur cutané de la poche ou de la plaque adhésive soit ajusté exactement au diamètre de la stomie.

Matériel nécessaire à la toilette

- Poche adaptée ou plaque de protection et poche
- Eau tiède
- Cotons-tiges
- Compresses, serviettes humides
- Sachet étanche pour l'ancienne poche
- Pâte de protection
- Rasoir jetable
- Ciseaux, chablon
- _____
- _____

Voici la marche à suivre Retirer l'ancienne poche

- Décollez la poche ou la plaque adhésive en tirant soigneusement de haut en bas avec une main, pendant que vous retenez la peau de l'autre main et exercez ainsi une contre-pression.
- Avant de vous débarrasser de la poche usagée à l'aide du sachet jetable, vérifiez si la partie adhésive de la poche ou la plaque de protection est souillée d'urine. Si c'est le cas,

Important

- N'utilisez pas de produits qui irritent la peau ou contiennent de l'alcool. Ils la dessèchent et la rendent hypersensible.
- Renoncez également aux savons ou aux lotions pour le corps, ou du moins, consultez d'abord votre stomathérapeute avant de les utiliser.
- N'oubliez pas de raser à intervalles réguliers les poils autour de la stomie. Cela rendra non seulement le remplacement de la poche plus facile et plus agréable, mais préviendra aussi une inflammation de la racine des poils. L'adhérence de la poche sera aussi meilleure.
- Contrôlez régulièrement la taille de votre stomie. Elle peut varier avec le temps. Sa taille va ainsi diminuer au cours des six premiers mois après l'opération. Il faudra alors adapter le diamètre de l'ouverture de la poche et de la plaque adhésive qui protège votre peau. Votre stomathérapeute vous aidera à prendre la mesure de votre stomie et à ajuster la taille de l'ouverture.
- Bon à savoir : une poche hermétique ne dégage aucune odeur.

il est probable que vous deviez changer la poche plus souvent (voir aussi p. 12, 13).

- Nettoyez la stomie et la peau qui l'entoure à l'eau tiède.
- Séchez la peau. Afin d'éliminer toute trace d'urine de la plaque adhésive, couvrez la stomie à l'aide d'une compresse ou épongez-la jusqu'à ce que vous placiez la nouvelle poche.

Placer une nouvelle poche

- Si vous avez un système *une pièce*, placez la poche sur la peau et collez la plaque de protection en partant du bas. Continuez vers le haut en évitant de former des plis et fixez soigneusement la poche en frottant légèrement la partie adhésive autour de la stomie.
- Si vous portez un système *deux pièces*, placez la plaque de protection puis faites-la adhérer à la peau en effectuant des pressions dessus. Ensuite, fixez la poche à l'anneau et contrôlez que tout est bien fixé.

- Suivez les instructions jointes au système deux pièces à poche adhésive.

• _____

• _____

En dernier lieu, vérifiez que la soupape d'écoulement est bien fermée. Fermez le sachet jetable et jetez-le à la poubelle.

Avez-vous des questions? Des problèmes? Votre stomathérapeute saura vous répondre.

Conseils au quotidien

Personne ne peut en principe sentir l'odeur de votre stomie urinaire, car les poches modernes sont généralement étanches.

Au début, il est probable que vous-même ayez l'impression de sentir «quelque chose» parce qu'un accident vous obsède. Vous êtes conscient à l'excès de votre stomie, alors que la plupart des personnes qui vous entourent n'y prêtent pas attention.

Précautions utiles

Vie de tous les jours

- Videz votre poche plusieurs fois par jour, car le poids de l'urine peut provoquer un décollement prématuré de la plaque de protection.
- En cas de fuite, évitez les irritations cutanées en changeant la poche le plus vite possible.
- Pensez à utiliser un protège-matelas.
- Portez la poche sous la douche ou lorsque vous prenez un bain, car l'urine s'écoule en continu et vous pouvez risquer une infection si vous l'enlevez.
- Placez un déodorant dans la poche : vous neutraliserez ainsi toute éventuelle odeur forte d'urine. Veillez aussi à votre alimentation (voir p. 18).

Faites contrôler votre urine par votre médecin de famille afin de déceler de possibles bactéries ou une infection.

Sorties

- Contrôlez et videz la poche avant de quitter votre domicile.
- Emportez toujours un kit de soins complet avec vous (voir p. 26 et suiv.).

Diminuer le risque d'infection

- Buvez en quantités suffisantes pour éliminer les nombreux germes.
- Changez la poche tous les jours si vous utilisez un système une pièce, tous les deux jours si vous employez un système deux pièces (voir aussi pp. 12, 13). Vous réduisez ainsi le risque d'infection des voies urinaires. En effet, les germes peuvent, dans des conditions favorables, se multiplier par 2 toutes les 20 minutes !
- Il est recommandé de boire du jus d'airelles à titre préventif.
- Suivez aussi les recommandations alimentaires à la page suivante.

Manger et boire

Généralement, vous ne devez pas suivre de régime alimentaire après une urostomie, sauf si d'autres raisons de santé le rendent nécessaire (diabète ou goutte). Il vous faudra cependant un certain temps jusqu'à ce que votre alimentation et votre digestion redeviennent normales.

Au départ, il est recommandé de manger varié, léger et équilibré. Au début, évitez notamment les aliments provoquant des ballonnements ou difficiles à digérer comme les légumes secs, le chou, les champignons ou les aliments fumés. La prudence est aussi de mise avec les épices fortes, les aliments très acides, le café et l'alcool. Passé un certain temps, essayez de les intégrer progressivement à votre alimentation. Vous pourrez ainsi déterminer ce que vous tolérez le mieux. Tenir un journal peut s'avérer utile.

Selon la situation individuelle, il peut valoir la peine de se rendre à une consultation nutritionnelle, en particulier si vous avez des problèmes de digestion. Votre stomathérapeute et les membres de l'association ilco sont aussi en mesure de vous fournir des renseignements précieux. Vous trouverez des informations et adresses utiles à la p. 32.

Bon à savoir : sur prescription médicale, la caisse maladie prend en charge un certain nombre de ces consultations.

Recommandations

Un régime « spécial urostomie » n'existe pas. En règle générale, la personne concernée retrouve ses habitudes alimentaires au bout de 6 à 12 mois.

Suivez les conseils ci-dessous.

Boire suffisamment

Buvez 2 à 3 litres par jour, de préférence de l'eau, plate ou légèrement gazeuse, des tisanes, du bouillon ou des jus.

L'ingestion de liquides contribue au rinçage de la vessie, réduit les bactéries et la formation de mucus dans l'urine. Boire en quantités suffisantes prévient les infections des voies urinaires. La couleur de l'urine doit rester claire.

Penser au jus d'airelles

De nombreuses personnes rapportent les effets bénéfiques du jus d'airelles, consommé à raison d'un verre matin et soir (soit 3 dl au total par jour). Le jus d'airelles acidifie l'urine et freine ainsi la formation de bactéries.

Toutefois, si une infection s'est déjà déclarée, nous vous conseillons de consulter un médecin.

Diminuer l'odeur de l'urine

Certains aliments et médicaments modifient l'odeur de l'urine : les asperges, l'ail, l'avoine et le blé. En revanche, le persil et les airelles rouges neutralisent les odeurs.

Conseils à suivre pendant les repas

- Accordez-vous du temps. Privilégiez des repas variés, riches en vitamines, minéraux, et dont les principaux ingrédients sont d'origine végétale.
- Faites de la viande ou des produits à base de viande un accompagnement plutôt que le plat de résistance.

- Les repas doivent rester des moments de plaisir. Partagez-les, mangez en compagnie de vos amis ou proches.
- Goûtez de nouveaux mets, découvrez-en qui vous font du bien.

Contrôle du poids

Pesez-vous régulièrement. Évitez les fortes variations à court terme, car une prise de poids peut gêner la stomie. À l'inverse, il est possible qu'un amaigrissement inexpliqué soit lié à une maladie et nécessite l'avis d'un spécialiste.

Les problèmes alimentaires liés au cancer

Les maladies cancéreuses et leurs traitements peuvent entraîner un manque d'appétit, des nausées et d'autres symptômes qui vous affaiblissent et diminuent votre bien-être. La brochure de la Ligue « Difficultés alimentaires en cas de cancer » vous explique comment il est possible de diminuer les troubles alimentaires et digestifs (voir p. 35).

Quand faire appel au stomathérapeute ?

Voici les situations qui doivent vous encourager à consulter sans délai votre stomathérapeute ou votre médecin. Elles concernent des changements ou des symptômes dans la région de l'urostomie.

Douleurs abdominales et/ou rétention d'urine

Si vous constatez une diminution inexplicable de votre quantité d'urine ou si vous n'urinez plus, consultez immédiatement, c'est une situation d'urgence !

Infections des voies urinaires

Les infections des voies urinaires peuvent se manifester par une forte odeur, de la fièvre, de l'abattement et des crampes de côté. Les échantillons d'urine sont directement prélevés de la stomie. La meilleure solution est de demander au médecin de l'effectuer et d'apporter un kit de rechange.

Problèmes de peau

La zone autour de la stomie peut parfois être ramollie ou même enflammée et causer des démangeaisons. Si l'inflammation n'est pas traitée à temps, la personne risque de souffrir d'une lésion cutanée douloureuse.

Causes possibles

- La peau est entrée en contact avec de l'urine. Ce phénomène peut se produire notamment lorsque l'ouverture de la poche est trop grande. Le risque d'inflammation augmente si l'urine contient des bactéries ou est alcaline, à savoir que son pH est trop élevé.
- Des dépôts de cristaux urinaires se sont formés autour de la stomie.

Mycoses

Brûlures, démangeaisons et rougeurs diffuses signalent la présence d'une mycose de la peau dans la région de la stomie.

Allergies

Une allergie se reconnaît avant tout à une rougeur bien localisée provoquant démangeaisons et brûlures. Les causes possibles : une intolérance aux matériaux de protection, aux poches, ou bien encore aux lotions pour la peau. Etes-vous sujet aux allergies ? Si c'est le cas, il vaut la peine d'effectuer un test.

Hernie

À la suite de l'opération, la paroi abdominale est fragilisée. Conséquence : une hernie peut apparaître si vous soulevez des charges lourdes. Il se forme alors

une sorte de bosse contre la paroi abdominale et dans la région de la stomie. La règle d'or : ne pas soulever de charge au-delà de dix kilos.

Rétraction

Il arrive que la stomie se rétracte en forme d'entonnoir et devienne perméable. Une prise de poids peut en être la cause.

Sténose ou rétrécissement

L'ouverture de la stomie rétrécit et peut entraîner des troubles de la miction ou des douleurs.

Prolapsus

Le prolapsus désigne la sortie ou descente du segment d'intestin. La taille est plus ou moins importante. Soulever des charges trop lourdes peut en être à l'origine.

Saignements

La muqueuse de la stomie est très bien irriguée en sang et très sensible, de sorte que la moindre

irritation mécanique (un changement de poche par exemple) peut provoquer de légers saignements.

Il arrive aussi que la muqueuse de la stomie saigne plus abondamment lorsque la personne concernée prend des anticoagulants ou doit suivre une radiothérapie ou une chimiothérapie.

De légers saignements sporadiques ne doivent pas vous inquiéter. Consultez votre médecin s'ils deviennent plus fréquents ou abondants.

Changement de poids

La stomie peut se modifier à la suite d'une prise ou d'une perte de poids. Il faut alors adapter votre appareillage.

Soyez attentifs aux symptômes

Il est essentiel de rester vigilant et de savoir comme réagir si vous ressentez les symptômes décrits ci-dessus. N'éprouvez aucune gêne et adressez-vous aux spécialistes sans tarder : si vous constatez un changement ou avez une question d'ordre général, les stomathérapeutes sont formés pour vous répondre.



Proches, vie professionnelle et vie sociale

En parler ou se taire ?

Vous éviterez de nombreux malentendus en informant votre famille et votre cercle d'amis proches. Nous vous conseillons d'informer votre compagne ou compagnon dès le départ.

Bien entendu, vous seul décidez ce que vous souhaitez confier et à qui. Évitez toutefois de vous taire par pudeur ou pour ménager les autres. Votre silence s'avérerait contreproductif.

Craignez-vous qu'on s'en aperçoive autour de vous? Que l'on sente quelque chose? Plus vous vous mêlerez aux autres, et plus cette appréhension se dissipera rapidement. Bientôt, vous constaterez que personne ne remarque quoi que ce soit!

Amour, tendresse, sexualité

Bien que la maladie et l'urostomie limitent un peu les possibilités, les personnes stomisées n'ont aucune raison de renoncer à une vie sexuelle satisfaisante.

Au début, il arrive que des douleurs, l'adaptation à la stomie, les soins, mais aussi une certaine gêne ou appréhension diminuent l'envie d'avoir des rapports

sexuels. Peut-être projetez-vous sur votre partenaire que vous vous sentez peu attirant? Il se peut que l'estime de soi, mise à mal par ces nombreux changements, vous rende plus susceptible à certaines remarques ou taquineries.

D'autres craignent aussi que la proximité physique et les relations sexuelles ne soient plus possibles, ou que le partenaire les rejette. Cette éventualité ne peut s'exclure, mais dans une relation solide jusque-là, elle est plutôt rare.

Urostomie ou pas, tout couple connaît des hauts et des bas. De plus, désir et baisse de libido ne sont pas synchrones dans un couple. On a tendance à nier ces états de fait.

La plupart des personnes concernées rapportent que tôt ou tard, le désir revient. Le besoin d'attention, de reconnaissance et de tendresse est intact, voire renforcé. L'érotisme n'est ni une question d'âge ni une question de bonne santé ou de physique parfait.

Se laisser du temps

Il est conseillé de renoncer aux relations sexuelles pendant les premières semaines qui suivent l'opération et d'attendre la guérison complète de la cicatrice.

Prenez le temps de trouver ce que vous souhaitez maintenant: la maladie et l'opération laissent des traces. L'attitude face à la vie peut également s'en ressentir.

Problèmes organiques chez la femme

La vessie se trouve à proximité immédiate des organes génitaux internes. Pour cette raison, dans la majorité des cas, le chirurgien doit aussi enlever l'utérus et la partie antérieure du vagin, en plus de la vessie. Le vagin, raccourci et plus étroit, peut entraîner des troubles et entraver la sexualité de la patiente.

De plus, une chimiothérapie ou une radiothérapie, des médicaments ou les suites d'une opération causent des changements

hormonaux qui peuvent se répercuter sur la sexualité. A cela s'ajoutent encore le poids psychique que représente une image corporelle et des sensations physiques altérées.

Problèmes organiques chez l'homme

Les vaisseaux et réseaux de voies nerveuses essentiels à l'érection parcourent la vessie. Des lésions peuvent se produire pendant l'opération. Il en résulte des problèmes d'érection et d'éjaculation.

Le désir demeure intact, mais parfois, l'homme concerné ne peut plus avoir de rapports sexuels comme avant. Toutefois, il est fréquent que les problèmes érectiles soient aussi liés à la peur d'échouer.

Pour en savoir plus

Les publications « Cancer et sexualité au féminin » et « Cancer et sexualité au masculin » vous informent plus en détail sur la relation de couple en cas de maladie. Quelles sont les limitations qui en découlent? Comment apprendre à les apprivoiser? Vous y trouverez des réponses (voir p. 35 et suiv.).

Rechercher des solutions Conseils professionnels

- Si votre vie sexuelle ne répond pas à vos attentes, parlez-en absolument à un spécialiste. Vous pouvez notamment en discuter avec votre médecin de famille, un urologue, un gynécologue ou un psycho-oncologue ou stomathérapeute. Il est recommandé d'inclure votre compagne ou compagnon dans cette démarche.

- La stomie n'est souvent pas le seul problème : difficultés psychiques, plans de vie qui changent, craintes et soucis occultés ont aussi des effets sur le couple. Le professionnel est là pour les écouter, n'hésitez pas à le faire.
- L'appareillage vous gêne ? Parlez-en à votre stomathérapeute ou à un membre d'ilco (voir p. 31). Il existe des ceintures ou des bandages spéciaux qui couvrent la stomie.

Dialoguer

- Si le couple est confronté à des problèmes, le contexte de la maladie ne facilite pas leur résolution. Il est toutefois plutôt rare qu'un conflit trouve sa seule source dans la maladie et la stomie. Ces éléments représentent davantage des facteurs déclenchants.
- Il est important que les partenaires en parlent et clarifient leurs souhaits, leurs besoins et leurs craintes. Dans de nombreux cas, la plus grande difficulté réside dans le silence et la peur face à la réaction de l'autre.

Le retour à la vie professionnelle

La stomie en soi ne crée pas d'incapacité de travail. En revanche, la maladie qui en est à l'origine ou le type d'activité professionnelle peuvent limiter les possibilités de travailler.

L'opération d'un cancer est souvent suivie d'autres traitements (comme une radiothérapie ou une chimiothérapie). Bien que nécessaires, elles entraînent des effets secondaires, peuvent vous affaiblir et retarder la reprise de votre activité.

En fonction de votre activité, il peut s'avérer judicieux d'effectuer un retour par paliers ou de réduire son temps de travail. Certains métiers sollicitent trop les muscles abdominaux parce que la personne doit soulever des charges, travailler dans la chaleur, se pencher souvent ou tendre les bras. Ces facteurs augmentent le risque de hernie ou de prolapsus (voir p. 20 et suiv.).

Conditions à remplir sur le lieu de travail

Les conditions suivantes sont à respecter :

- des toilettes proches
- la possibilité de faire des pauses régulières (pour boire, vider la poche).

Informez qui ?

- Il est conseillé d'informer votre supérieur sur votre situation médicale et les conséquences au quotidien, car la plupart des personnes comprennent mal ce qu'une stomie implique concrètement.
- Il vous revient de décider des informations que vous souhaitez communiquer à vos

collègues. L'expérience montre cependant que les collaborateurs acceptent d'autant mieux les soudaines absences et de longs passages aux toilettes lorsqu'ils en connaissent la raison.

En déplacement et en voyage

Une bonne préparation est essentielle au bon déroulement de vos déplacements.

- Clarifier à l'avance avec votre caisse-maladie la question de l'assurance à l'étranger.
- Emportez un certificat médical.

Conseils et soutien

L'association de stomisés ilco, votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer ou la Ligne InfoCancer (voir p. 38 et suiv.) vous apportent leur soutien et vous aident en cas de difficultés, doutes, problèmes financiers liés à la maladie ou avec les assurances. La brochure « Cancer: prestations des assurances sociales » vous renseigne notamment sur la marche à suivre en cas d'incapacité de travail (voir p. 35).

De plus, La Ligue contre le cancer soutient les employeurs en leur proposant du matériel d'information et des offres de conseil pour mieux accompagner leurs collaborateurs à leur retour. Voici une adresse qui pourrait être utile à votre employeur ou service du personnel : www.liguecancer.ch → Conseil et soutien → Prestations destinées aux employeurs.

- Votre stomathérapeute peut vous donner une adresse ou vous fournir un « Pass avion » : ce document vous évite de vivre des situations inconfortables, notamment lors de contrôles à l'aéroport.
- Emportez suffisamment de matériel de rechange et d'accessoires de soins dans votre valise et votre sac à main (voir encadré).
- Si vous partez dans un pays chaud, prévoyez poches et plaques de protection en surplus, car vous devrez probablement en changer plus souvent.
- Optez pour une valise à roulettes.
- Demandez des conseils et astuces à l'ilco (p. 31), surtout si vous voyagez dans une région tropicale. Profitez des expériences des autres, elles sont précieuses.

Sorties

- Emportez toujours du matériel de rechange avec vous, même si vous ne vous absentez que quelques heures.
- Ne buvez de l'eau du robinet que si vous êtes sûr qu'elle est potable.

Matériel à emporter

Dans une petite trousse de toilette que vous gardez dans votre sac, prévoyez du matériel de rechange :

- 2 à 3 poches ou une plaque de protection et une poche (découpées)
- Compresses, serviettes humides
- Sachet à jeter
- Pâte de protection cutanée

- _____
- _____
- _____

Loisirs et activité physique

L'une ou l'autre adaptation sont peut-être nécessaires, mais l'urostomie ne doit pas vous empêcher de maintenir vos activités. Au départ, vous devrez probablement surmonter l'appréhension d'une possible fuite.

Pensez plutôt aux centaines de situations où rien n'arrivera, où personne ne remarquera quoi que ce soit. Il serait dommage que des craintes infondées vous empêchent de vous rendre au théâtre, à des concerts, au cinéma, à des événements sportifs ou vous fassent renoncer à une excursion ou à un moment de convivialité !

Bon à savoir

Il existe des poches plus petites prévues pour le sport. Votre stomathérapeute vous renseignera.

Quel sport vous convient ? Vous seul pouvez le découvrir. Votre maladie, le type de stomie, sa localisation ainsi que le risque de lésion posent certaines limites que vous seul percevez au mieux. Vous vous sentez probablement plus sûr de vous si vous exercez une activité que vous avez déjà exercée.

Les sports à recommander

Une activité qui renforce les muscles et stimule la circulation comme : la randonnée, le jogging, le vélo, le ski, le tennis, la natation, la danse ou un programme établi pour vous dans une salle de sport. Les étirements doux sont aussi conseillés (stretching).

Activités potentiellement problématiques

Natation : faites d'abord un essai dans une baignoire pour acquérir l'assurance nécessaire. Dans les magasins spécialisés, il existe des maillots de bain qui cachent bien la poche. Demandez conseil à votre stomathérapeute et consultez les précautions à la page 17. Avant de vous rendre dans un sauna, changez la poche.

Les sports problématiques

Les sports de combat tels que la lutte et la boxe sont déconseillés, tout comme les exercices de gymnastique ou de danse brusque.

Demandez conseil aux spécialistes

- Si vous n'êtes pas sûr de vous, demandez à un physiothérapeute de vous guider. Les caisses maladie remboursent les prestations du physiothérapeute prescrites par un médecin, pour autant que le thérapeute remplisse les conditions d'habilitation.
- Pour en savoir plus sur les avantages de l'activité physique en cas de cancer, lisez « Activité physique et cancer » (voir p. 35).

Coup d'œil dans la penderie

Il est peu probable que vous deviez changer de style vestimentaire. Aujourd'hui, chacun est très libre de porter ce qu'il veut. Vous pouvez donc avoir un style personnel tout en vous adaptant à cette nouvelle situation.

Prenez le temps d'essayer d'abord chez vous, tranquillement, ce que vous avez déjà avant de vous inquiéter inutilement et d'acheter de nouveaux vêtements :

- Privilégiez les habits confortables et amples, de manière à ce qu'on ne remarque même pas une poche pleine.
- Evitez ceintures et bandes élastiques. Ces accessoires risquent d'empêcher l'écoulement de l'urine et d'exercer une pression sur la stomie.
- Les bretelles sont parfois plus confortables pour les hommes qu'une ceinture. Dans la mesure du possible, la ceinture doit se trouver en dessous ou au-dessus de la stomie (voir aussi p. 9).
- Il est déconseillé aux femmes de porter des corsets. Si vous ne souhaitez pas y renoncer, faites confectionner une ouverture pour la stomie. Renseignez-vous chez le stomathérapeute ou directement dans votre magasin spécialisé.



Ilco Suisse: l'association qui défend les intérêts des groupes régionaux regroupant des personnes stomisées.

Lorsque l'on a surmonté l'épreuve de la maladie et de l'opération, partager ses expériences avec d'autres personnes porteuses d'une stomie redonne goût à la vie et contribue à l'ouverture de nouvelles perspectives.

Un groupe se prête à merveille pour échanger le savoir accumulé et les expériences individuelles. En Suisse, il existe 13 groupes régionaux indépendants. Ils forment «ilco Suisse», le bureau central de coordination de ces groupes régionaux. Vous trouverez leurs coordonnées sur le site www.ilco.ch, auprès de votre ligue régionale ou cantonale, ou bien encore de votre consultation de stomathérapie. La dénomination ilco provient d'**il**éostomie et de **col**ostomie. Les porteurs d'urostomie sont aussi les bienvenus.

Quelle que soit la phase de la maladie et du traitement dans laquelle vous vous trouvez, ilco vous offre une large palette de services et vous permet, si vous le souhaitez, de vous engager en fonction de vos possibilités et de vos capacités. Ci-dessous quelques-unes des prestations ou des activités proposées: conseils individuels

(service de visite), si vous en exprimez formellement le désir, par un membre d'ilco, sur toutes les questions concernant la stomie; conseils sur toutes les questions d'assurances; participation à des groupes de discussion; excursions en groupe; séances d'information.

En fonction de vos possibilités, vous pouvez suivre une formation de visiteur.

Ilco Suisse (secrétariat)
Therese Schneeberger
Buchenweg 35
3054 Schüpfen
Tél. 031 879 24 68
sekretariat@ilco.ch
www.ilco.ch

Conseils et informations

Faites-vous conseiller

Votre équipe soignante

Elle est là pour vous informer et vous aider à surmonter les problèmes liés à la maladie et au traitement. Demandez-vous quelle démarche supplémentaire pourrait vous donner des forces et faciliter votre réadaptation.

Le centre de stomathérapie

Il existe des douzaines de centres de stomathérapie en Suisse. La plupart du temps, un stomathérapeute vous accompagne au sein d'un hôpital. Ce professionnel vous conseille sur tous les aspects liés aux soins de la stomie.

Les thérapeutes sont réunis au sein de l'Association suisse des stomathérapeutes. Pour trouver une consultation proche de votre domicile, rendez-vous sur leur site et cliquez sur «Service de consultation», à gauche de l'écran: www.svs-ass.ch

Si vous ne disposez pas d'un accès à internet, voici comment obtenir des renseignements:

- auprès de votre médecin;
- auprès de votre ligue cantonale ou régionale (voir. p. 38 et suiv.);
- en prenant contact avec le groupe régional ilco proche de chez vous (voir p. 36);
- en appelant la Ligne InfoCancer au 0800 11 88 11.

Il est conseillé d'impliquer un stomathérapeute dans la prise en charge d'un patient avant l'opération. Renseignez-vous.

La psycho-oncologie

Les conséquences d'un cancer vont bien au-delà des aspects purement médicaux: la maladie affecte aussi la vie psychique. Les personnes touchées souffrent notamment de dépression, d'angoisse et de tristesse. Si vous en ressentez le besoin, faites appel à une personne formée en psycho-oncologie.

Des professionnels issus d'horizons variés (médecins, psychologues, infirmiers, travailleurs sociaux ou accompagnants spirituels ou religieux) peuvent offrir des conseils ou une thérapie, car ils ont acquis une vaste expérience avec des personnes atteintes d'un cancer et leurs proches. Certains d'entre eux bénéficient d'une formation spécifique en psycho-oncologie. Actifs notamment dans les services d'oncologie ou de psychiatrie des hôpitaux, ces personnes vous apportent un soutien qui dépasse le cadre strictement médical. Ici encore, nous vous recommandons dans un premier temps de vous adresser à votre ligue cantonale.

Votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer

Elle conseille, accompagne et soutient les personnes touchées par un cancer et leurs proches de différentes manières, en proposant notamment des entretiens individuels, des réponses en matière d'assurances ou des cours. Par ailleurs, elle aide aussi à remplir des directives anticipées et oriente les personnes vers des professionnels pour traiter un œdème lymphatique, garder des enfants ou trouver une consultation en sexologie.

La Ligne InfoCancer 0800 11 88 11

Au bout du fil, une conseillère spécialisée vous écoute, vous propose des solutions et répond à vos questions sur la maladie et son traitement. L'appel et les renseignements sont gratuits. Les entretiens peuvent s'effectuer via Skype, à l'adresse: krebstelefon.ch.

Cancerline : pour tchatter sur le cancer

Sous www.liguecancer.ch/cancerline, les enfants, adolescents et adultes peuvent tchatter en direct avec les conseillères spécialisées de la Ligne InfoCancer. Ils y recevront des informations au sujet du cancer, ils pourront poser des questions et échanger sur tout ce qui les préoccupe. Du lundi au vendredi de 11 h à 16 h et le mercredi uniquement pour les enfants et les adolescents.

Cancer: comment en parler aux enfants ?

Vous avez appris que vous êtes malade et vous avez des enfants: qu'ils soient petits ou grands, vous vous demanderez bientôt comment aborder avec eux le sujet ainsi que les possibles conséquences de votre cancer.

Vous trouverez dans le dépliant «Cancer: comment en parler aux enfants?» des suggestions pour parler de la maladie avec eux. Il contient aussi des conseils à l'intention des enseignants. La ligue publie également une brochure utile, sous le titre «Quand le cancer touche les parents: en parler aux enfants».

La Ligne stop-tabac 0848 000 181

Des conseillères spécialisées vous renseignent et vous aident à arrêter de fumer. Si vous le souhaitez, vous pouvez mettre en place des entretiens de suivi gratuits.

Stages

Dans différentes régions de Suisse, la Ligue contre le cancer propose aux personnes touchées des stages de durée variable: www.liguecancer.ch/stages. Le programme est publié dans une brochure (p. 35).

Activité physique

De nombreuses personnes touchées pratiquent une activité physique pour retrouver de l'énergie, reprendre confiance en soi et réduire la sensation de fatigue. Il existe des groupes de sport adaptés aux personnes atteintes d'un cancer: renseignez-vous auprès de votre ligue cantonale ou régionale et consultez la brochure «Activité physique et cancer» (voir p. 35).

Autres personnes touchées

Les contacts avec des personnes qui ont traversé des épreuves semblables peuvent vous redonner du courage. N'oubliez toutefois pas que ce qui a aidé une personne ne vous conviendra pas forcément.

Forums de discussion

Il existe sur internet des forums de discussion sur le thème du cancer, notamment le forum de la Ligue contre le cancer www.forumcancer.ch, géré par la Ligne InfoCancer (Suisse). Vous pouvez aussi vous rendre sur le forum de la Ligue française contre le cancer: www.ligue-cancer.asso.fr.

Groupes d'entraide

Se retrouver dans un groupe favorise l'échange d'informations et d'expériences. Bien des choses paraissent plus légères quand on en discute avec des personnes confrontées aux mêmes difficultés.

Informez-vous auprès de votre ligue cantonale ou régionale: elle vous renseignera sur les groupes d'entraide, les groupes de parole ou les offres de cours pour personnes touchées et leurs proches.

Vous trouverez des interlocuteurs au sein des groupes régionaux d'ilco Suisse (voir p. 31).

Distributeurs de matériel

Où trouver les produits dont vous avez besoin? Où pouvez-vous vous faire conseiller? Votre centre de stomathérapie (voir p. 32), ilco Suisse ou le groupe régional ilco proche de chez vous (voir p. 31) vous fourniront toutes les réponses nécessaires. Il peut s'agir d'une pharmacie ou d'un magasin spécialisé. Il est aussi possible de les recevoir par la poste.

Service de soins à domicile

De nombreux cantons proposent des services de soins à domicile. Vous pouvez faire appel à eux pendant toutes les phases de la maladie. Ils vous conseillent à la maison pendant et après les cycles de traitement, notamment sur les effets secondaires. Votre ligue cantonale vous communiquera une adresse.

Conseils en alimentation

De nombreux hôpitaux offrent des consultations en alimentation. Vous trouvez par ailleurs des conseillers indépendants collaborant la plupart du temps avec les médecins et regroupés en une association :

Association suisse
des diététicien-ne-s ASDD
Altenbergstrasse 29
Case postale 686
3000 Berne 8
Tél. 031 313 88 70
service@svde-asdd.ch
www.svde-asdd.ch

Sur la page d'accueil, le lien Liste des diététicien/nes dipl. vous permet de trouver l'adresse d'un professionnel dans votre canton.

palliative ch

Vous trouvez sur le site de la Société suisse de médecine et de soins palliatifs les adresses des sections cantonales et des réseaux. Indépendamment de votre domicile, ils assurent aux personnes concernées un accompagnement optimal et des soins.

palliative ch
Société suisse de médecine
et de soins palliatifs
Bubenberplatz 11
3011 Berne
Tél. 044 240 16 21
info@palliative.ch
www.palliative.ch

Brochures de la Ligue contre le cancer

- **La colostomie**
- **L'iléostomie**
- **Les traitements médicamenteux des cancers**
Chimiothérapie, thérapie anti-hormonale, immunothérapie
- **Le traitement médicamenteux à domicile : les chimiothérapies orales**
- **La radiothérapie**
- **Parallèles ? Complémentaires ?**
Risques et bénéfices des méthodes non vérifiées en oncologie
- **Les douleurs liées au cancer et leurs traitements**
- **Journal des douleurs**
- **Dolometer® VAS**
Réglette pour évaluer l'intensité de la douleur
- **Fatigue et cancer**
Identifier les causes, chercher des solutions
- **Difficultés alimentaires en cas de cancer**
- **L'œdème lymphatique en cas de cancer**
- **Cancer et sexualité au féminin**
- **Cancer et sexualité au masculin**
- **Soigner son apparence durant et après la thérapie**
- **Activité physique et cancer**
Retrouver confiance en son corps grâce au mouvement
- **Accompagner un proche atteint de cancer**
- **Soigner un proche et travailler : une mission possible**
Dépliant de 8 pages pour mieux concilier activité professionnelle et soins prodigués à un proche
- **Quand le cancer touche les parents**
En parler aux enfants
- **Cancer : comment en parler aux enfants ?**
Dépliant de 8 pages pour les parents et les enseignants
- **Stages**
Pour les personnes concernées
- **Prédispositions héréditaires au cancer**
- **Cancer : prestations des assurances sociales**
- **Décider jusqu'au bout**
Comment établir mes directives anticipées ?
- **Directives anticipées de la Ligue contre le cancer : mes volontés en cas de maladie et de décès**
- **Cancer et souffrance psychique**
Le cancer touche la personne dans sa totalité

- **Cancer: quand l'espoir de guérir s'amenuise**

Commandes

- Ligue contre le cancer de votre canton
- Téléphone: 0844 85 00 00
- Courriel: boutique@liguecancer.ch
- Internet: www.liguecancer.ch

Vous trouverez toutes les brochures de la Ligue contre le cancer sur www.liguecancer.ch/brochures. La grande majorité vous est remise gratuitement et vous pouvez également les télécharger. La Ligue suisse contre le cancer et votre ligue cantonale peuvent vous les offrir grâce au soutien de leurs donateurs.

Votre avis nous intéresse

Vous avez un avis sur nos brochures? Prenez quelques minutes et remplissez le questionnaire à l'adresse www.forumcancer.ch. Votre opinion nous est précieuse!

Ressources bibliographiques

La Ligue suisse contre le cancer et les ligues bernoise et zurichoise possèdent un catalogue en ligne de leur bibliothèque. Vous pouvez ainsi, dans toute la Suisse, emprunter et vous faire envoyer un ouvrage. Leurs catalogues sont réunis à cette adresse:

www.liguecancer.ch/bibliotheque

Voici le lien vers les livres pour enfants:

www.krebsliga.ch/kinderbibliothek

Internet

(Par ordre alphabétique)

Offre de la Ligue contre le cancer

www.forumcancer.ch

Forum Internet de la Ligue contre le cancer

www.liguecancer.ch

Site de la Ligue suisse contre le cancer

www.liguecancer.ch/migrants

Cette adresse propose des informations en albanais, portugais, serbe/croate/bosniaque, espagnol, turc, et anglais.

www.liguecancer.ch/stages

La Ligue contre le cancer propose des stages de réadaptation pour mieux vivre avec la maladie au quotidien

www.krebsliga.ch/cancerline

Le chat sur le cancer pour les enfants, les adolescents et les adultes: Du lundi au vendredi de 11 h à 16 h.

Groupes d'entraide pour personnes touchées et leurs proches

Renseignez-vous auprès de votre Ligue contre le cancer cantonale ou régionale pour savoir où trouver un groupe d'entraide ou de parole près de chez vous. Ils sont conçus pour les personnes atteintes d'un cancer, mais aussi pour les proches.

www.ilco.ch

Association suisse des groupes régionaux de personnes stomisées

www.ostomyinternational.org

Fédération internationale d'associations regroupant des personnes stomisées

www.infoentraide.ch

«Info entraide Suisse»: adresses de groupes d'entraide pour personnes touchées et proches

Votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer vous informe sur les groupes d'entraide et groupes de parole qui ont lieu près de chez vous.

Autres institutions ou sites spécialisés

www.avac.ch

L'association « Apprendre à vivre avec le cancer » organise des cours à l'intention des personnes touchées et de leurs proches.

www.planetesante.ch

Site romand destiné au grand public

www.espacecancer.chuv.ch

Site du CHUV de Lausanne

www.ligue-cancer.asso.fr

Site de la Ligue française contre le cancer

www.palliative.ch

Société suisse de médecine et de soins palliatifs

www.svs-ass.ch

Association suisse des stomathérapeutes

Sites en anglais

www.cancer.org

American Cancer Society

www.cancer.gov

National Cancer Institute USA

www.cancer.net

American Society of Clinical Oncology

www.cancersupport.ch

Site de l'ESCA (English speaking cancer association): il s'adresse aux anglophones et à leurs proches résidant en Suisse

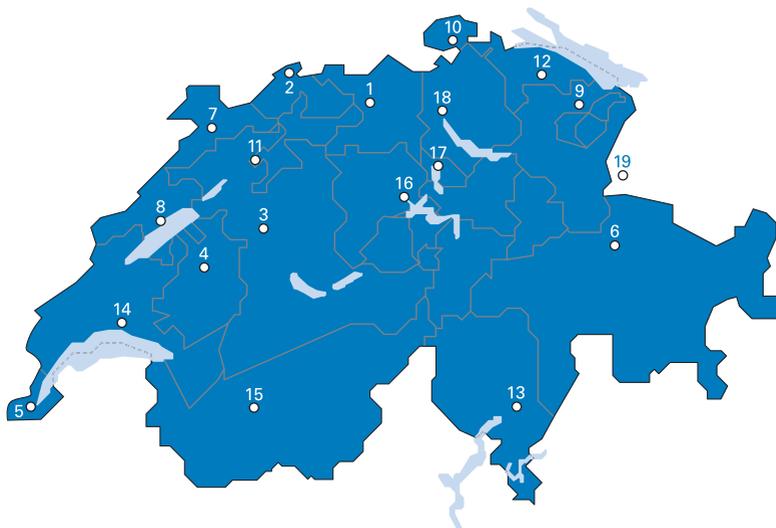
www.macmillan.org.uk

A non-profit cancer information service.

Sources

Les publications et les sites internet mentionnés dans cette brochure ont également servi de sources pour sa rédaction. Ils correspondent pour l'essentiel aux critères de qualité de la fondation La Santé sur Internet (voir chartre sur www.hon.ch/HONcode/French).

La ligue contre le cancer de votre région offre conseils et soutien



1 Krebsliga Aargau

Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 Krebsliga beider Basel

Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6

3 Bernische Krebsliga Ligue bernoise contre le cancer

Marktgasse 55
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebsliga.ch
www.bernischekrebsliga.ch
PK 30-22695-4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

5 Ligue genevoise contre le cancer

11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

6 Krebsliga Graubünden

Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
Fax 081 300 50 80
info@krebsliga-gr.ch
www.krebsliga-gr.ch
PK 70-1442-0

7 Ligue jurassienne contre le cancer

rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

8 Ligue neuchâteloise contre le cancer

faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

**9 Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL**

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

10 Krebsliga Schaffhausen

Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn

Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

**13 Lega ticinese
contro il cancro**

Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

**14 Ligue vaudoise
contre le cancer**

place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0

**15 Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis**

Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

**16 Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR**

Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

17 Krebsliga Zug

Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

18 Krebsliga Zürich

Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
PK 80-868-5

19 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

**Ligue suisse
contre le cancer**

Effingerstrasse 40
case postale
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch
CP 30-4843-9

Brochures

tél. 0844 85 00 00
boutique@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch/
brochures

Forum

www.forumcancer.ch,
le forum internet de la
Ligue contre le cancer

Cancerline

www.liguecancer.ch/
cancerline, le chat sur le
cancer pour les enfants,
les adolescents et
les adultes
du lundi au vendredi
11 h–16 h

Skype

krebstelefon.ch
du lundi au vendredi
11 h–16 h

Ligne stop-tabac

tél. 0848 000 181
max. 8 cts./min.
(sur réseau fixe)
du lundi au vendredi
11 h–19 h

**Vos dons sont
les bienvenus.**

**Ligne InfoCancer
0800 11 88 11**

du lundi au vendredi
9 h–19 h
appel gratuit
helpline@liguecancer.ch

Unis contre le cancer

Cette brochure vous est remise par votre Ligue contre le cancer, qui se tient à votre disposition avec son éventail de prestations de conseil, d'accompagnement et de soutien. Vous trouverez à l'intérieur les adresses de votre Ligue cantonale ou régionale.