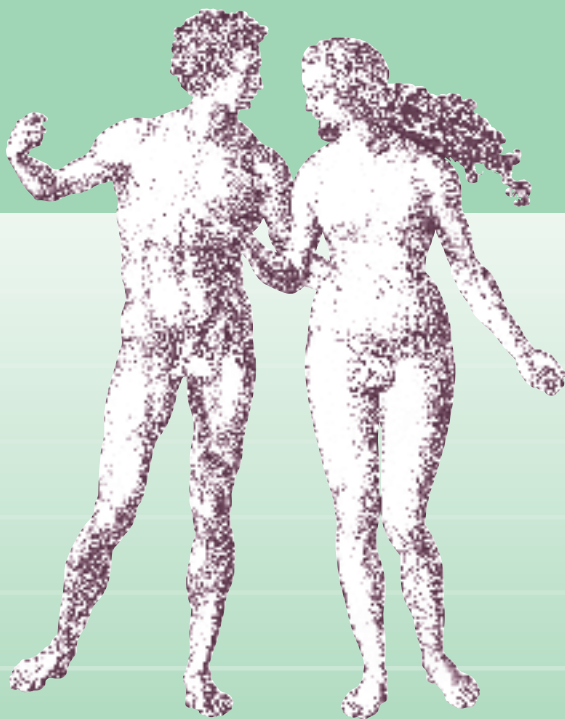




ligue contre le cancer

Le cancer du poumon

Un guide de la Ligue
contre le cancer



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 70 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 le risque personnel de développer la maladie.

Impressum

Éditrice

Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40, case postale,
3001 Berne, tél. 031 389 91 00,
info@liguecancer.ch, www.liguecancer.ch

Post-édition complète de l'allemand

Cristina Martínez, traductrice-rédactrice
Information cancer, Ligue suisse contre le
cancer, Berne

Responsable de projet de la 4^e édition et rédaction

Barbara Karlen, rédactrice Information cancer,
Ligue suisse contre le cancer, Berne

Conseils scientifiques

Dr med. MD-PhD Jonas Kloepper, Centre
d'oncologie de Zurich, site de Seefeld
Nicole Steck, soutien scientifique, Ligue suisse

contre le cancer, Berne

Couverture

Adam et Ève, d'après Albrecht Dürer

Illustrations

p. 7: Willi R. Hess, dessinateur scientifique,
Berne

p. 25: © Roche Pharma AG

Photos

p. 4: Verena Brügger, Krebsliga Schweiz, Bern
pp.12, 36: Shutterstock

Conception graphique

Carsten Klein, Torgau

Impression

Hartmanndruck & Medien GmbH, Hilzingen

Cette brochure est aussi disponible en allemand et en italien.

© 2023, 2015, 2009, Ligue suisse contre le cancer, Berne | 4^e édition remaniée

Sommaire

- 6 Les poumons
- 8 Qu'est-ce que le cancer du poumon ?
- 13 Quels sont les examens nécessaires ?
- 21 Comment le traitement est-il planifié ?
- 24 Comment le cancer du poumon est-il traité ?
- 37 Que faire en cas d'effets indésirables ?
- 41 Que se passe-t-il après les traitements ?
- 44 Où trouver conseils et informations ?



Chère lectrice, cher lecteur,

Vous avez un cancer du poumon ou passez des examens pour éclaircir votre situation. Ou peut-être êtes-vous une personne proche. Cette brochure a pour but de vous aider à mieux comprendre la maladie. Elle vous propose aussi des conseils pour la période qui suit les traitements.

Si vous avez des questions, l'équipe médicale répond à vos questions. La brochure vous aide à les formuler. Vous pouvez aussi faire appel au soutien de votre entourage.

La Ligue contre le cancer met à disposition de nombreuses brochures sur d'autres thèmes, par

exemple la sexualité, la fatigue, le travail. Vous pouvez les consulter au besoin. Les conseillères et conseillers des ligues cantonales et régionales peuvent aussi vous épauler. Vous trouverez les coordonnées à la fin de la brochure. L'équipe de la Ligne InfoCancer répond à vos appels et écoute vos besoins : appelez-la au 0800 11 88 11.

Nos vœux les plus chaleureux vous accompagnent.

Votre Ligue contre le cancer

**Grâce à vos dons,
nos brochures sont
gratuites.**



Scannez le code QR avec l'app TWINT.

Saisir le montant et confirmer le don.

Ou en ligne sur www.liguecancer.ch/dons.

Les poumons

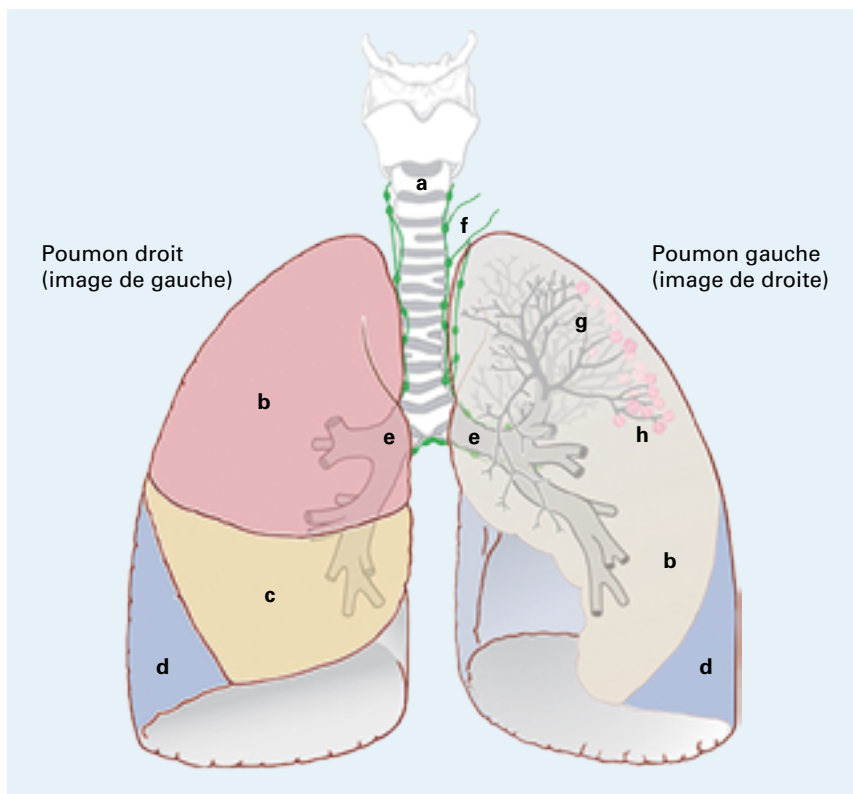
L'être humain possède deux poumons : le poumon droit est plus grand que le gauche. Le poumon droit est divisé en trois lobes : un supérieur, un moyen et un inférieur. Le poumon gauche, quant à lui, possède un lobe supérieur et un lobe inférieur.

Les poumons sont responsables de la respiration. L'air que nous respirons arrive dans les bronches par la trachée, puis continue son chemin jusqu'aux minuscules

alvéoles pulmonaires. Les échanges gazeux ont lieu dans les alvéoles pulmonaires. Cela signifie que le corps absorbe de l'oxygène et rejette du dioxyde de carbone.

La trachée, les bronches et les alvéoles pulmonaires ont une structure similaire à celle d'un arbre : Le tronc (la trachée) se divise en grandes branches (les bronches) et en petites branches (les alvéoles pulmonaires).

La structure du poumon



a trachée
b lobe supérieur
c lobe moyen
d lobe inférieur

e bronches
f ganglions lymphatiques
g bronchioles
h alvéoles

Qu'est-ce que le cancer du poumon ?

Le cancer du poumon est une tumeur maligne. Les spécialistes parlent de carcinome bronchique. Dans le cas d'une tumeur maligne, les cellules se multiplient de manière incontrôlée et peuvent envahir les tissus sains et les endommager. Les cellules tumorales peuvent se propager dans le corps par les voies lymphatiques et sanguines. L'accumulation de ces cellules à d'autres endroits du corps s'appelle des métastases.

Le cancer du poumon forme des métastases principalement dans les ganglions lymphatiques, dans les os, dans le cerveau, dans les glandes surrénales et dans le foie.

En Suisse, le cancer du poumon touche environ 4900 personnes par an. Elles ont presque toutes plus de 50 ans au moment du diagnostic.

Où se développe le cancer du poumon ?

Le cancer du poumon peut se développer dans toutes les parties du poumon. Il se forme à partir de différents types de cellules. Les spécialistes distinguent deux grands types de cellules : le cancer du poumon non à petites cellules et le cancer du poumon à petites cellules.

La grande majorité des cas appartiennent aux types de cellules non à petites cellules. Les types de cancer du poumon à petites cellules sont plus agressifs. Cela signifie qu'ils se développent plus vite et forment plus souvent des métastases.

Troubles et symptômes

Comment reconnaître un cancer du poumon ? Aux stades précoces, le cancer du poumon ne provoque ni trouble ni symptôme. C'est pourquoi les médecins découvrent le cancer du poumon par hasard ou à un stade tardif de la maladie.

Ressentez-vous ces symptômes ?

- Toux persistante pendant plus de quatre semaines, malgré un traitement
- Une toux qui se modifie soudainement
- Une difficulté à respirer au repos ou lors d'une légère activité
- Des douleurs dans la cage thoracique
- Des crachats avec ou sans sang
- Une perte de poids involontaire

Ces symptômes peuvent être des indices de cancer. Mais d'autres maladies peuvent les causer. Nous vous recommandons de discuter des symptômes avec votre médecin de famille.

Dépistage du cancer du poumon

Un scanner à faible dose permet de détecter le cancer du poumon à un stade précoce. Certains pays proposent donc aux personnes à risque (gros fumeurs de longue date) des programmes de dépistage dont la qualité est garantie.

En Suisse, il n'existe pas encore de programme de ce type (état 2023). Des études pilotes sont en cours. Renseignez-vous auprès de votre médecin sur une éventuelle participation. Si vous n'êtes pas sûr-e ou si vous avez des symptômes, discutez avec votre médecin des mesures supplémentaires possibles.

Quelles en sont les causes ?

Le cancer du poumon a plusieurs causes. Le tabagisme est le facteur de risque le plus important.

Fumer

Fumer est la principale cause du cancer du poumon. Le tabagisme inclut toutes les formes de consommation de tabac qui impliquent l'inhalation de tabac. Le tabagisme est la cause d'environ 80 à 90 % des décès par cancer du poumon. Le risque de développer un cancer du poumon est influencé par :

- le nombre d'années de consommation. Plus la personne fume longtemps, plus le risque de cancer du poumon est élevé.
- le nombre de cigarettes ou de pipes fumées par jour. Plus la quantité est importante, plus le risque de cancer du poumon augmente.

Arrêter de fumer est toujours profitable !

- Le risque de cancer du poumon diminue.
- Les personnes touchées supportent mieux les traitements.
- Le risque de voir apparaître une autre tumeur diminue.
- La fonction pulmonaire s'améliore.

La Ligne stop-tabac vous conseille et vous soutient : 0848 000 181.

Les personnes fumeuses ne sont pas forcément atteintes d'un cancer du poumon. Les personnes non fumeuses peuvent aussi être touchées par un cancer du poumon.

Fumée passive, radon et polluants environnementaux

Tabagisme passif

La fumée inhalée indirectement est un facteur de risque. Protégez-vous si vous êtes exposé-e à la fumée passive sur votre lieu de travail ou dans votre vie privée.

Radon

Le radon représente la deuxième cause principale de cancer du poumon. Le radon est un gaz naturel qui se forme dans le sol. Ce gaz peut s'infiltrer dans les habitations. Si le taux de radon est trop élevé, la santé des personnes qui y habitent est en danger.

Facteurs environnementaux

Certaines substances comme les poussières fines, l'amiante, la suie ou le benzol augmentent le risque de cancer du poumon.

Pourquoi moi ?

Les scientifiques ignorent pourquoi une personne est atteinte d'un cancer et une autre pas. Vous n'avez rien à vous reprocher. Le cancer peut toucher n'importe qui. Avez-vous d'autres questions qui vous préoccupent ? La Ligne InfoCancer et les ligues cantonales et régionales contre le cancer sont là pour vous aider.



Quels sont les examens nécessaires ?

L'essentiel en bref

- Une visite chez votre médecin et une bronchoscopie sont nécessaires pour poser un diagnostic.
- Les résultats des examens indiquent le stade de la maladie.
- Plus le cancer du poumon est découvert tôt, plus les chances de guérison sont bonnes.

Plusieurs examens sont nécessaires pour établir le diagnostic. L'examen à effectuer varie d'une personne à l'autre. Demandez des précisions en cas de doute. Les examens sont indispensables pour savoir si vous avez un cancer du poumon ou non.

Visite chez le médecin

En cas de symptômes, consultez d'abord votre médecin de famille. En fonction de vos symptômes et de vos facteurs de risque personnels, votre médecin généraliste vous adressera à un-e pneumologue. C'est un-e spécialiste des maladies pulmonaires. Les médecins vous posent des questions sur :

- vos symptômes ;
- les maladies antérieures dont vous avez souffert ;
- vos habitudes tabagiques ;
- une exposition à des substances nocives en raison de votre travail ;
- des membres de votre famille atteints de la maladie.

Elle ou il écoute les poumons et palpe le corps. Elle ou il examine si de l'eau s'est accumulée dans le corps ou si les ganglions lymphatiques sont gonflés.

Analyse sanguine

Le médecin prélève du sang dans une veine. Les résultats indiquent quel est votre état général et comment

vos organes fonctionnent. Vous pouvez avoir des valeurs sanguines normales malgré un cancer. Actuellement (en 2023), le monde médical n'a pas de test sanguin fiable pour détecter le cancer du poumon à un stade précoce.

Radiographie

Une radiographie de la cage thoracique ou un scanner fournissent une image des poumons. Sur cette image, le médecin reconnaît des modifications qui indiquent un cancer du poumon.

Test de la fonction pulmonaire

Le test de fonction pulmonaire mesure l'efficacité de vos poumons. Les spécialistes parlent de spirométrie. Le résultat de cet examen ne permet toutefois pas de savoir si vous avez ou non un cancer du poumon. L'examen est indolore et ne dure que quelques minutes.

Bronchoscopie

Dans le doute, une bronchoscopie effectuée à l'hôpital ou dans un cabinet médical permet de poser un diagnostic définitif. Vous entendrez peut-être aussi les termes fibroscopie bronchique ou endoscopie pulmonaire. En règle générale, vous pouvez rentrer chez vous le jour même.

Vous recevrez une anesthésie locale. Si vous le souhaitez, vous pouvez demander une anesthésie générale pour dormir pendant la bronchoscopie. Dans ce cas, vous recevrez un sédatif au préalable. L'examen complet dure entre 30 et 60 minutes.

Le médecin fait passer un tube fin, souple et flexible (endoscope) par le nez, à travers la trachée et jusque dans les bronches. Il est muni d'une petite caméra et d'une source lumineuse.

Le médecin peut l'utiliser pour regarder les voies respiratoires et prélever des échantillons de tissus (c'est la biopsie). Un-e spécialiste des tissus appelé-e anatomo-pathologiste examine ces échantillons et détermine s'il s'agit ou non d'un cancer du poumon.

Autres examens d'imagerie

Ces examens permettent aux médecins de savoir :

- où se trouve le cancer du poumon
- quelle est sa taille
- si le cancer a atteint des ganglions lymphatiques
- si des métastases se sont formées.

Les examens proposés sont : le scanner, la tomographie par émission de positons (PET-CT) ou l'imagerie par résonance magnétique (IRM).

Vous devez vous rendre dans un hôpital ou dans un institut de radiologie. Les examens sont indolores et durent de quelques minutes à une demi-heure. Vous êtes réveillé-e pendant l'examen et vous pouvez ensuite rentrer chez vous.

Pour faire un **scanner**, vous êtes allongé-e sur une table. Elle se déplace dans un grand anneau. Dans cet anneau se trouve un appareil à rayons X qui fait des radiographies. Parfois, on vous injecte un liquide directement dans la veine avant l'examen. Ce liquide est ce qu'on appelle un produit de contraste. Ce produit de contraste peut aider les médecins à voir une tumeur.

Lors du **PET-CT**, on vous administre du sucre faiblement radioactif par perfusion. Celui-ci s'accumule dans les cellules cancéreuses qui se divisent rapidement. Le cas échéant, le PET-CT permet de mieux voir les ganglions lymphatiques ou les métastases atteints que le scanner.

Lors d'un **IRM**, vous êtes allongé-e sur une table qui est introduite dans un appareil en forme de tube. L'IRM fonctionne avec des champs magnétiques. Vous recevez des protections auditives ou des écouteurs, parce que vous entendez des claquements.

Comme pour un scanner, on vous injecte d'abord un produit de contraste dans la veine. Les images de l'IRM permettent d'exclure ou de détecter des métastases dans le cerveau.

Est-ce que l'examen vous angoisse ?

Parlez-en à votre équipe soignante. Une musique relaxante ou un calmant peuvent vous aider.

L'attente des résultats

Plusieurs jours ou semaines peuvent s'écouler avant de recevoir les résultats. Cette période d'attente est souvent très éprouvante. Les conseillères et les conseillers de la Ligne InfoCancer et des ligues cantonales et régionales contre le cancer peuvent vous soutenir pendant cette période.

À quel stade de la maladie se trouve le cancer du poumon ?

Les résultats des examens répondent aux questions suivantes :

- Quelle est la taille de la tumeur ?
- La tumeur s'est-elle infiltrée dans les tissus environnants ?
- La tumeur s'est-elle propagée aux ganglions lymphatiques ?
- Des métastases se sont-elles déjà formées ?

Les réponses à ces questions décrivent le stade de la maladie. La classification TNM permet aux

médecins de classer les cancers du poumon.

Classification TNM

La classification TNM décrit l'extension de la tumeur dans le poumon, dans les ganglions lymphatiques et dans d'autres organes. Les lettres T, N, M désignent :

- la taille T ;
- l'envahissement des ganglions lymphatiques (de l'anglais node) N ;
- les métastases M.

Vous trouverez ci-dessous une classification simplifiée.

T	La lettre T, suivie des chiffres 1 à 4, exprime la taille de la tumeur. Plus le chiffre est élevé, plus la tumeur est grande ou s'est propagée à d'autres tissus.
T1	La tumeur est de 3 cm au maximum. La bronche souche est intacte.
T2	La tumeur est de plus de 3 cm, mais ne dépasse pas 5 cm, ou envahit la bronche souche. Ou la plèvre viscérale, ou un affaissement partiel du poumon se produit.
T3	La tumeur est de plus de 5 cm, mais de 7 cm au maximum, ou a envahi la paroi thoracique. Le péricarde ou le nerf phrénique, ou plusieurs tumeurs supplémentaires se sont formées dans le même lobe.
T4	La tumeur mesure plus de 7 cm. Ou la tumeur s'est infiltrée dans le diaphragme, le médiastin, le cœur, les gros vaisseaux, la trachée ou l'œsophage, les corps vertébraux ou le cartilage à l'endroit où la trachée se divise (carène). Ou des tumeurs se sont formées dans deux lobes du même poumon.

N	La lettre N indique l'atteinte des ganglions lymphatiques.
N0	indique l'absence de métastases dans les ganglions lymphatiques.
N1	signale des métastases dans les ganglions lymphatiques d'un même poumon.
N2	indique des métastases dans les ganglions lymphatiques du même poumon. La localisation est différente par rapport à N1.
N3	désigne la présence de métastases dans les ganglions lymphatiques de l'autre poumon ou dans des ganglions lymphatiques plus éloignés.

M	La lettre M indique la présence de métastases.
M0	Signifie qu'il n'y a pas de métastases.
M1	Présence de métastases. On distingue en outre les métastases dans les poumons de l'autre côté, dans la plèvre, dans le péricarde, avec un éventuel épanchement pulmonaire ou péricardique, ainsi que les métastases dans d'autres organes.

Quelles sont les chances de guérison ?

Les chances de guérison dépendent des caractéristiques de la maladie et de la personne touchée. Par conséquent, les chances de guérison varient d'un individu à l'autre. Plus les médecins détectent le cancer du poumon tôt, meilleures sont les chances de guérison. À ce propos, les personnes touchées se demandent souvent si leur cancer aurait pu être détecté plus tôt. Mais le cancer du poumon ne provoque guère de troubles et de symptômes aux stades précoces. C'est pourquoi la recherche travaille sur de nouvelles méthodes de dépistage.

Par rapport au cancer du poumon non à petites cellules, le cancer du poumon à petites cellules se développe plus vite et forme des métastases.

Le cancer est guérissable si le traitement permet de l'éliminer complètement ou de le détruire. En revanche, si le cancer s'est propagé aux deux poumons ou à d'autres organes, les personnes concernées reçoivent des traitements qui réduisent la taille de la tumeur et des métastases, ou qui stoppent la progression de la maladie. De plus, les traitements soulagent les symptômes et améliorent la qualité de vie.

Vous avez des questions sur le thème des chances de guérison ?

Les conseillères et conseillers des ligues cantonales et régionales contre le cancer ainsi que la Ligne InfoCancer sont là pour répondre à toutes vos questions.

Comment le traitement est-il planifié ?

Des médecins de différentes spécialités se réunissent pour discuter des résultats des examens. Cette réunion s'appelle le *tumor board* ou réunion de concertation pluridisciplinaire. Elle réunit des spécialistes de votre cancer. Votre médecin vous recommandera alors le traitement le plus adapté à votre cas.

De quoi dépend le choix du traitement ?

Le traitement à envisager dépend :

- du type de cellules (à petites cellules ou non à petites cellules) ;
- du stade de la maladie ;
- des caractéristiques génétiques de la maladie ;
- de l'état de fonctionnement des poumons ;
- de votre état de santé, d'autres maladies dont vous souffrez peut-être et de ce que vous entendez par « qualité de vie ».

Vous avez des questions sur le choix du traitement ?

Vous pouvez à tout moment poser des questions sur le choix du traitement. Faites-vous expliquer le déroulement et les conséquences possibles d'un traitement. Vous avez le droit de refuser un traitement ou de demander un délai de réflexion.

Renseignez-vous auprès de votre médecin ou du personnel soignant :

- Quelle est l'expérience de l'équipe soignante en ce qui concerne mon cancer ? L'expérience peut influencer l'évolution de la maladie et la qualité de vie.
- Ma situation a-t-elle été discutée lors d'une réunion de concertation ?
- Quel est le meilleur traitement pour moi ? Quels sont les avantages et les inconvénients de ce traitement ?
- Quels sont les effets secondaires que je peux avoir ? Que puis-je faire ?
- Après les traitements, suis-je guéri-e ?

- La caisse d'assurance maladie prend-elle en charge les coûts des traitements ?

Vous voulez un deuxième avis ?

Vous pouvez à tout moment demander un deuxième avis médical. Votre équipe soignante connaît cette possibilité et transmettra votre dossier au médecin concerné. Vous pouvez demander les résultats de vos examens.

Faites contrôler vos dents avant le traitement

Consultez votre dentiste avant le traitement. Demandez un bilan dentaire. C'est un rapport écrit sur

vos dents. Il indique si elles sont saines avant le traitement.

Le dentiste regarde aussi si vous avez des inflammations cachées dans la bouche. Il traite ces inflammations avant de commencer le traitement du cancer au besoin.

Pourquoi est-ce important ?

Les traitements contre le cancer pourraient aggraver les problèmes dentaires existants. Si le traitement endommage vos dents, vous pouvez vérifier si la caisse d'assurance maladie prend en charge les coûts. Pour cette clarification, vous avez besoin du bilan dentaire.

De plus, il faut commencer un traitement contre le cancer avec des dents et des gencives saines.

Frais de traitement

L'assurance de base de votre caisse maladie paie les frais d'examen, de traitement et des conséquences du cancer. Une assurance complémentaire facultative paie des prestations, comme par exemple la division privée à l'hôpital.

Vous payez vous-même une partie des frais de traitement. Votre participation aux frais se compose comme suit :

- **La franchise** correspond à un montant fixe par année, de 300 francs au minimum.
- **La quote-part** représente 10 % de votre facture. Vous payez vous-même ce montant, jusqu'à un maximum de 700 francs par an.
- **Contribution aux frais de séjour hospitalier** : en cas d'hospitalisation, vous payez 15 francs par jour. Ces frais s'ajoutent à la franchise et à la quote-part.

Des questions sur la prise en charge de l'assurance maladie ?

Vous avez des doutes quant au remboursement par la caisse maladie ? Renseignez-vous au préalable auprès de votre médecin ou de votre caisse d'assurance maladie. ((Neuer Abschnitt))

Les ligues cantonales ou régionales contre le cancer vous conseillent sur les questions relatives aux assurances sociales. Lors d'un entretien commun, vous pouvez clarifier ces questions ensemble.

Comment le cancer du poumon est-il traité ?

L'essentiel en bref

- Les principaux traitements sont : l'opération, la radiothérapie et les traitements médicamenteux.
- La plupart du temps, les médecins proposent une combinaison de traitements : en même temps, ou l'un après l'autre.

Les principaux traitements du cancer du poumon sont : l'opération, les médicaments et la radiothérapie. L'opération sert à enlever la tumeur. La radiothérapie consiste à diriger des rayons sur la tumeur afin de détruire les cellules cancéreuses. Les médicaments combattent les cellules cancéreuses dans tout l'organisme : les spécialistes parlent de chimiothérapie, d'immunothérapie et de thérapies ciblées.

La plupart du temps, les médecins proposent d'associer ces traitements en même temps, ou l'un après l'autre.

Opération

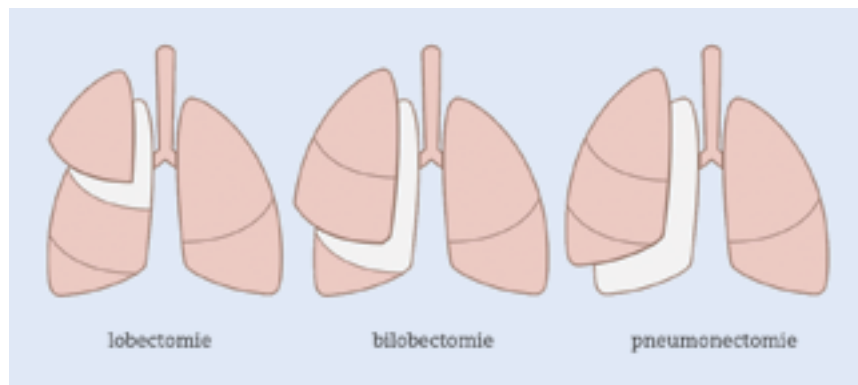
L'opération consiste à enlever la tumeur. Vous devrez passer quelques jours à l'hôpital. Vous devez pouvoir bien respirer après l'opération. Pour cette raison, les spécialistes préservent un maximum de tissu pulmonaire pour vous garantir une capacité respiratoire suffisante. La segmentectomie consiste à enlever une partie d'un lobe pulmonaire. La lobectomie signifie qu'un lobe entier est retiré. C'est l'opération la plus fréquente. Deux des cinq lobes sont enlevés au cours d'une bilobectomie. C'est une opération plus rare, tout

comme la pneumonectomie, au cours de laquelle la chirurgienne ou le chirurgien enlève un poumon entier.

Au cours de l'opération, les ganglions lymphatiques situés dans la région du thorax entre les

deux poumons (médiastin) sont prélevés, puis analysés afin de voir s'ils contiennent des cellules cancéreuses. Cet examen permet de déterminer avec précision le stade de la maladie, information importante pour planifier la suite du traitement.

Méthodes opératoires lors d'un cancer du poumon



Suites opératoires possibles

Quelle que soit la technique utilisée, une partie du poumon est retirée lors de l'opération. Suivant le nombre de lobes enlevés, le poumon pourra absorber moins d'oxygène, de sorte que vous atteindrez plus vite vos

capacités respiratoires maximales. Après l'opération, des exercices respiratoires permettent d'améliorer la fonction pulmonaire. Un spécialiste vous montrera comment les faire à l'hôpital, puis vous les poursuivrez à la maison.

Renseignez-vous sur la réadaptation avant l'opération !

Au terme de leur séjour à l'hôpital, de nombreux patients entrent directement dans une clinique de réadaptation, où ils continuent à récupérer grâce à des exercices quotidiens ciblés.

Renseignez-vous auprès de votre chirurgien avant l'opération pour savoir si vous pouvez faire un séjour de réadaptation. Prenez contact avec votre caisse maladie pour voir si les frais seront pris en charge.

De quoi dépend le choix d'opérer ?

L'opération concerne surtout les carcinomes pulmonaires non à petites cellules. C'est le traitement le plus efficace si la tumeur n'a pas créé de métastases et n'a pas atteint les ganglions lymphatiques. Les chances de guérison sont alors maximales.

Dans le cas du carcinome à petites cellules, le recours à la chirurgie n'est souvent plus possible. Au moment du diagnostic, il s'est généralement déjà propagé au-delà du poumon ou a formé des métastases.

Vous pouvez aussi lire la brochure « La chirurgie du cancer ».

Chimiothérapie

La chimiothérapie repose sur l'emploi de médicaments qui détruisent les cellules cancéreuses ou en bloquent la croissance : les cytostatiques.

Comment se déroule une chimiothérapie ?

Vous vous rendez à l'hôpital ou dans un cabinet médical. En règle générale, vous pouvez rentrer chez vous le jour même. Vous recevez les médicaments dans une veine, par perfusion. Parfois vous pouvez prendre certains médicaments chez vous sous forme de comprimés (chimiothérapie orale). Une chimiothérapie se déroule en plusieurs cycles de une à trois semaines. Après chaque cycle, une pause permet aux organes sains de récupérer.

Quand propose-t-on une chimiothérapie ?

- Avant l'opération, pour réduire la taille de la tumeur
- Après l'opération, afin de détruire des cellules cancéreuses résiduelles
- Comme traitement palliatif, afin de soulager les troubles telles que les douleurs ou les fortes difficultés respiratoires. Le traitement palliatif entre en ligne de compte lorsque la maladie est incurable.

Une chimiothérapie avant ou après une opération dure trois à quatre mois. Lorsqu'une opération n'est pas possible, une chimiothérapie peut être suivie indéfiniment. La durée dépend alors de son efficacité et de la manière dont vous la tolérez.

Quels sont les effets indésirables ?

Les cytostatiques endommagent aussi les cellules saines qui se divisent rapidement, comme les cellules responsables de la formation du sang (moelle osseuse) et de la pousse des cheveux, les cellules des muqueuses (bouche, estomac, intestin, vagin) ou les spermatozoïdes et les ovules.

Les principaux effets indésirables sont :

- diminution des cellules sanguines, ce qui peut augmenter le risque d'infections, de saignements ou d'anémie ;
- fatigue, ralentissement des fonctions cérébrales, troubles de la mémoire ;
- nausées et vomissements, diarrhée ou constipation ;
- sécheresse de la peau et des muqueuses, inflammation des muqueuses (de la bouche, de l'intestin, des parties génitales), modifications au niveau des ongles et chute des cheveux et des poils ;

- perte d'appétit et de poids, altération de l'odorat et du goût ;
- fourmillements dans les doigts et les orteils, troubles sensoriels (vision, audition).

Alors que les cellules cancéreuses sont détruites par la chimiothérapie, les cellules saines ont la capacité de se régénérer dans la majorité des cas, de sorte que les effets indésirables s'estompent au terme du traitement.

Que puis-je faire contre les effets indésirables ?

Il existe des mesures thérapeutiques pour atténuer, voire prévenir certains effets secondaires. Demandez à votre médecin quels effets indésirables peuvent vous affecter et dans quelle mesure vous pourrez reprendre votre travail.

Vous pouvez lire la brochure « Les traitements médicamenteux » et consulter la page sur les chimiothérapies.

Que sont les thérapies ciblées ?

Les thérapies ciblées empêchent et bloquent la croissance des cellules cancéreuses et d'éventuelles métastases. Elles identifient les cellules cancéreuses sur la base de certaines caractéristiques. Vous prenez ce traitement sous la forme de comprimés.

Quand propose-t-on une thérapie ciblée ?

La « cible » doit se trouver dans les cellules cancéreuses. C'est une caractéristique génétique. Les médecins proposent ce traitement dans 25 % des cas. Des médecins spécialistes recherchent des mutations précises dans l'ADN de la tumeur.

Pour quel type de cancer du poumon est-elle envisageable ?

Pour le traitement du carcinome du poumon non à petites cellules au stade avancé. Elle est proposée après une opération ou comme traitement palliatif de longue durée. En d'autres termes, la thérapie ciblée peut intervenir à différents stades de la maladie. Elle peut soutenir la guérison à un stade précoce et maintenir sous contrôle la maladie à un stade avancé.

Quels sont les effets indésirables ?

Les inhibiteurs de tyrosine kinase sont relativement bien supportés en comparaison avec la chimiothérapie. Les effets indésirables les plus fréquents :

- éruption cutanée de type acné ;
- diarrhée, perte de poids ;
- fatigue ;
- faiblesse du système immunitaire.

Que sont les inhibiteurs de points de contrôle immunitaire?

Ce traitement aide le corps à activer sa réponse immunitaire afin de permettre aux cellules immunitaires de détruire les cellules cancéreuses.

Comment se déroule le traitement ?

Vous vous rendez dans un cabinet médical ou dans un hôpital. Vous y recevez le traitement par perfusion, dans la veine. En règle générale, vous pouvez rentrer chez vous le jour même.

Quand propose-t-on ce traitement ?

Ce traitement est envisageable en cas de cancer du poumon non à petites cellules à un stade avancé. Il est parfois associé à une chimiothérapie ou proposé après une radiochimiothérapie.

Quels sont les effets indésirables possibles ?

La stimulation des mécanismes de défense de l'organisme au moyen d'inhibiteurs de points de contrôle immunitaire peut entraîner une réaction auto-immune : le système immunitaire se met aussi à attaquer des cellules saines. Ce phénomène peut provoquer des inflammations de l'intestin, du foie, de la peau, des nerfs et d'autres organes. Ces effets secondaires sont généralement légers, mais ils peuvent prendre de l'ampleur et doivent être identifiés et traités à temps.

Effets indésirables à signaler

L'apparition et l'intensité d'un ou plusieurs de ces effets indésirables et le moment où ils se manifestent dépendent du type de médicament ou de la combinaison de médicaments utilisés. L'oncologue et l'équipe soignante vous donneront les informations nécessaires et pourront vous conseiller.

La radiothérapie

La radiothérapie utilise des rayonnements pour détruire les cellules cancéreuses et bloquer leur capacité à se multiplier. Contrairement aux thérapies médicamenteuses, qui touchent l'ensemble du corps, c'est un traitement local.

Comment se déroule une radiothérapie ?

La radiothérapie se déroule dans un service de radio-oncologie. Le patient reçoit des rayons du lundi au vendredi pendant quatre à six semaines. L'irradiation elle-même ne dure chaque fois que quelques minutes. La radiothérapie stéréotaxique permet de délivrer une très forte dose de rayons sur la tumeur avec une extrême précision en une seule séance ou en un nombre restreint de séances afin de détruire complètement le tissu cancéreux.

Avant la première séance, une image en trois dimensions du poumon est réalisée à l'aide d'un scanner. La

position optimale pour l'irradiation est calculée sur cette base et le champ à irradier est marqué sur la peau à l'aide de repères de couleur. Ces marques permettent de placer le patient exactement dans la même position à chaque fois pour que les rayons soient dirigés précisément sur la tumeur. Il s'agit en effet de n'atteindre si possible que la tumeur, en épargnant au maximum les tissus voisins.

Quand propose-t-on la radiothérapie ?

- Avant ou après une opération
- À la place d'une opération
- Combinée à une chimiothérapie (radiochimiothérapie)
- En cas de métastases

Quels sont les effets indésirables possibles ?

La radiothérapie affecte également les cellules saines, ce qui peut provoquer des troubles passagers au niveau de la zone irradiée. À l'inverse des cellules cancéreuses, la plupart des cellules saines se régénèrent cependant au terme du traitement.

Les effets indésirables à court terme sont :

- des troubles de la déglutition en cas d'irradiation de l'œsophage ;
- une réaction inflammatoire dans le tissu pulmonaire (pneumonite) ;
- de la fatigue ;
- une sécheresse ou une rougeur de la peau à l'endroit traité ;
- une vulnérabilité accrue aux refroidissements et aux infections.

En règle générale, les effets secondaires suivants disparaissent complètement en l'espace de quelques mois ou semaines au terme du traitement :

- coloration de la peau à l'endroit irradié, ainsi qu'inflammations et/ou indurations dans le tissu adipeux sous-cutané ;
- formation de tissu cicatriciel (fibrose).

Signalez les effets indésirables

Parlez-en à votre radio-oncologue ou à une ou un membre de l'équipe soignante.

Thérapie dans le cadre d'une étude clinique

La recherche médicale est en constante évolution. Elle développe de nouvelles approches et méthodes en vue d'améliorer l'efficacité des soins. Dernière étape de ce processus, les études cliniques au cours desquelles les traitements sont testés et optimisés grâce à la participation des patients.

Il est tout à fait possible qu'on vous propose de participer à une telle étude dans le cadre de votre traitement. Toutefois, seul un entretien avec votre médecin permettra de cerner les avantages ou inconvénients pour vous. Certains patients acceptent de participer à une étude clinique parce qu'ils pensent que les résultats en seront bénéfiques pour d'autres patients.

Sur le site www.kofam.ch, vous trouverez de nombreuses informations sur les études en cours. La décision vous appartient entièrement, vous êtes libre d'accepter ou refuser, et si vous acceptez, vous pouvez vous retirer à tout instant.

Les médecines complémentaires

Un grand nombre de personnes touchées par le cancer ont recours à des méthodes issues de la médecine complémentaire en plus de leur traitement médical classique. Certaines de ces méthodes peuvent contribuer à améliorer le bien-être général et la qualité de vie pendant et après la thérapie contre le cancer. Elles peuvent renforcer l'organisme et permettre de mieux supporter les effets secondaires. En général, elles n'ont toutefois pas d'effet sur la tumeur elle-même.

Parlez-en à aux médecins !

Adressez-vous à votre médecin ou à un membre de l'équipe soignante si vous souhaitez recourir à une méthode complémentaire ou si vous en appliquez déjà une. Ensemble, vous définirez celle qui pourra vous aider sans interférer avec votre traitement contre le cancer. L'intérêt pour les médecines complémentaires s'inscrit dans le cadre du questionnement face à la maladie. Aussi inoffensives qu'elles paraissent, certaines préparations peuvent se révéler incompatibles avec votre traitement.

Vous pouvez consulter la brochure « Les médecines complémentaires » et les ligues cantonales et régionales.

Les soins palliatifs

Les soins palliatifs recouvrent la prise en charge globale des personnes touchées par une maladie évolutive ou incurable. Ils tiennent compte des besoins de l'individu sur le plan médical, social, psychologique et spirituel. Les mesures palliatives ne sont pas seulement réservées à l'ultime phase de l'existence. Elles ne visent ni à abrégé la vie, ni à la prolonger à tout prix, mais à ralentir le plus possible la progression du cancer, à soulager les douleurs et autres symptômes et à améliorer la qualité de vie.

Les conseillères et conseillers des ligues cantonales et régionales ainsi que la Ligne InfoCancer vous soutiennent dans ces démarches.

Directives anticipées

Le document appelé directives anticipées vous permet de rédiger vos souhaits sur le plan médical. Si un jour, vous ne pouvez plus exprimer vous-même votre volonté, les directives anticipées indiquent à l'équipe médicale les consignes à respecter.



Que faire en cas d'effets indésirables ?

L'essentiel en bref

- Vous pouvez soulager de nombreux effets indésirables.
- Informez votre équipe soignante dès que vous en ressentez.
- Les effets indésirables varient d'une personne à l'autre.

Les différents traitements peuvent avoir des effets indésirables. Leur nature et leur intensité varient d'un individu à l'autre. Certains se manifestent en cours de traitement, puis diminuent ; d'autres n'apparaissent que plus tard, au terme du traitement.

Votre équipe soignante vous fournit des explications précises sur les effets indésirables possibles. Vous recevrez des soins ou des médicaments pour traiter une grande partie d'entre eux.

Informez votre équipe soignante

- Ressentez-vous des troubles ? Parlez-en !
- Demandez-lui quels effets indésirables sont des urgences à signaler sans attendre.
- Ne souffrez pas inutilement, parlez, l'équipe soignante pourra vous soulager.
- Prenez-vous des médicaments de votre propre initiative ? Parlez-en.

Avez-vous de fortes difficultés respiratoires ?

L'équipe soignante peut vous proposer plusieurs options pour vous soulager :

- Un traitement au laser et/ou une application de froid (cryothérapie) peuvent élargir les passages les plus étroits et améliorer votre respiration.
- De petits dispositifs métalliques appelés stents élargissent les zones rétrécies dans les voies respiratoires et facilitent ainsi le passage de l'air inspiré.
- Un drainage sert à retirer le liquide qui peut s'accumuler entre le poumon et la paroi thoracique.
- Les bronchodilatateurs sont des médicaments, souvent sous forme d'inhalateurs. Ils ont un effet relaxant sur les muscles du poumon et dilatent les voies respiratoires.
- Dans la mesure du possible, arrêtez de fumer. Des spécialistes de la désaccoutumance tabagique peuvent vous aider.

- L'oxygénothérapie augmente l'apport en oxygène dans les poumons et la circulation sanguine. Les personnes concernées portent un masque ou de fins tuyaux qui se terminent sous le nez (lunettes nasales, lunettes à oxygène).

L'oxygénothérapie s'apprend. Vous pourrez ainsi la réaliser à votre domicile. La Ligue pulmonaire met des appareils à disposition. Vous pouvez aussi y emprunter des inhalateurs.

L'angoisse des fortes difficultés respiratoires : que faire ?

Les fortes difficultés respiratoires provoquent aussi de l'angoisse. Plusieurs options s'offrent à vous pour y répondre :

- La physiothérapie, les exercices de respiration et de relaxation vous aident à mieux contrôler votre respiration.
- Vous pouvez recevoir des tranquillisants pour calmer votre angoisse.
- Les opioïdes forment un groupe de médicaments qui agissent sur

le centre de la respiration dans le cerveau. Ils aident à soulager les fortes difficultés respiratoires ou à les empêcher.

- Un soutien psychologique ou psycho-oncologique peut atténuer l'angoisse.

Avez-vous des crises ?

Informez votre équipe soignante. Ensemble, vous pouvez réfléchir à la manière de mieux les vivre et aux mesures à mettre en place.

Comment réagir à une carence alimentaire ?

Une consultation nutritionnelle dans un centre spécialisé dans les maladies pulmonaires ou un hôpital peut vous aider. Un régime anticancer n'existe pas, mais une alimentation variée et équilibrée est importante pour l'organisme. Vous pouvez lire la brochure « Alimentation et cancer ».

Comment réagir en cas de douleurs ?

Prenez vos douleurs au sérieux. Ne souffrez pas en silence. L'équipe soignante peut vous soulager.

En dehors des médicaments, d'autres méthodes peuvent contribuer à calmer la douleur :

- médecines complémentaires (p. ex. acupuncture, naturopathie) ;
- physiothérapie ;
- activité physique ;
- exercices de relaxation (méditation, training autogène) ;
- radiothérapie ;
- psychothérapie.

L'équipe soignante peut soulager vos douleurs dans la majorité des cas, mais vous devez les signaler le plus tôt possible. Parlez-en !

Vous pouvez lire la brochure « Les douleurs liées au cancer et leur traitement ». Vous y trouverez information et conseils.

Comment soulager les douleurs ?



médicaments

médecine complémentaire
(p. ex. acupuncture,
médecine traditionnelle
chinoise, naturopathie)



physiothérapie

psychothérapie



exercices de relaxation
(p. ex. méditation,
training autogène)

activité physique



Que se passe-t-il après les traitements ?

Une fois les traitements terminés, vous pouvez vous adresser au besoin à une conseillère ou à un conseiller de la Ligue contre le cancer.

Discutez avec votre équipe soignante des mesures qui pourraient vous être bénéfiques une fois les traitements terminés. Ensemble, vous déterminerez ce qui est judicieux et quelle mesure supplémentaire sera éventuellement prise en charge par la caisse maladie.

Examens de suivi

Une fois les traitements terminés, des examens de suivi réguliers sont organisés. L'objectif de ces enquêtes est :

- de détecter le plus tôt possible une réapparition de la tumeur (récidive) ;
- de traiter les conséquences des thérapies, telles que la fatigue,

les douleurs et les difficultés respiratoires.

Souffrez-vous d'anxiété ? Vous rencontrez des difficultés au quotidien dans votre travail, votre famille ou votre couple ? C'est aussi à cela que sert un examen de suivi.

Réadaptation oncologique

La réadaptation oncologique vous soutient dans toutes les phases de la maladie. En réadaptation, vous recevrez tous les traitements qui vous aideront à retrouver la santé. Par exemple, ce sont :

- l'apprentissage d'exercices de respiration ;
- le soutien dans la gestion de la maladie ;
- un soutien psychologique ;
- un soutien pour le retour à la vie quotidienne.

Réadaptation ambulatoire ou stationnaire ?

Une réadaptation stationnaire signifie un séjour dans un hôpital de plusieurs semaines. En revanche, si vous suivez une réadaptation ambulatoire, vous avez des rendez-vous répartis sur douze semaines dans un hôpital ou un cabinet médical. Vous pouvez en faire une avant, pendant, ou après les traitements.

Demandez à votre médecin si vous le souhaitez et quand. Vous trouverez sur le site de la Ligue contre le cancer plus d'informations en consultant la page « La réadaptation oncologique ».

Qui paie la réadaptation ?

L'assurance de base prend en charge la réadaptation dans la plupart des cas. Votre médecin doit prescrire une réadaptation ambulatoire pour qu'elle soit payée. Il doit d'abord obtenir une garantie de l'assurance pour la prise en charge d'une réadaptation stationnaire. Une fois

que la caisse maladie donne son accord, elle assume le coût de la réadaptation stationnaire.

Qui peut m'aider si j'ai besoin de soutien au quotidien ?

Vous avez besoin de soins ou de soutien à domicile ? Vous pouvez demander à votre médecin de vous prescrire une aide à domicile et des soins. Les services d'aide et de soins à domicile emploient du personnel soignant qualifié. Il peut vous aider dans les activités suivantes :

- vos soins corporels ;
- au lever et au coucher ;
- la préparation de vos médicaments ;
- le soin des plaies ;
- le traitement de la douleur.

Certains services de soins à domicile se sont spécialisés dans la prise en charge des personnes atteintes d'un cancer.

Qui paie l'aide et les soins à domicile ?

L'assurance de base prend en charge par exemple les soins de base comme les soins corporels. Elle intervient aussi dans les soins des plaies. Vous pouvez demander de l'aide pour faire vos courses, pour le ménage ou pour vous faire accompagner chez le médecin. Mais ces prestations sont à votre charge. Vous avez besoin d'une assurance complémentaires. Demandez à votre assurance maladie ce qu'elle couvre ou non.

Travailler avec et après un cancer

Planifiez soigneusement votre retour au travail avec les responsables des ressources humaines de l'employeur. Dans un premier temps, vous pouvez par exemple accomplir des tâches adaptées ou réduire les heures de travail. Si vous avez des questions, les conseillères et conseillers des ligues régionales ou cantonales contre le cancer ou la Ligne InfoCancer peuvent vous aider.

Pour en savoir plus sur le travail avec et après un cancer, vous pouvez lire la brochure « Cancer : relever les défis au travail ».

Où trouver conseils et informations ?

Votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer

Vous et vos proches y trouverez conseils, accompagnement et soutien. Elle propose notamment :

- des entretiens individuels ;
- une aide pour régler les questions d'assurances ou les problèmes financiers ;
- son soutien pour remplir des directives anticipées ;
- des indications pour trouver des cours ;
- les démarches pour vous aiguiller vers un spécialiste, par exemple pour une consultation diététique, une thérapie complémentaire, des conseils ou une thérapie psycho-oncologiques.

La Ligne InfoCancer 0800 11 88 11

Au bout du fil, une conseillère spécialisée ou un conseiller spécialisé vous écoute et répond à vos questions autour de la maladie. Elle ou il vous informe sur les mesures que vous pouvez prendre. Vous pouvez aborder ensemble vos angoisses et vos incertitudes et faire part de votre expérience personnelle. Elle ou il peut également vous fournir les adresses des hôpitaux et des centres spécialisés dans le traitement de votre cancer près de chez vous.

L'appel et les renseignements sont gratuits. Les conseillers spécialisés sont aussi atteignables par courriel (helpline@liguecancer.ch) ou sur Skype ([krebstelefon.ch](https://www.skype.com/fr/contacts/liguecancer)).

La Cancerline, le chat en ligne sur le cancer

Sous www.liguecancer.ch/cancerline, les enfants, les adolescents et les adultes peuvent converser en direct avec une conseillère spécialisée ou un conseiller spécialisé (du lundi au vendredi, de 10 h à 18 h) pour s'informer sur la maladie ou simplement trouver une oreille attentive.

La Ligne stop-tabac 0848 000 181

Des conseillères spécialisées vous renseignent et vous soutiennent dans votre démarche d'arrêt du tabac. Si vous le souhaitez, des entretiens de suivi gratuits sont possibles. Vous trouverez de plus amples informations sous www.ligne-stop-tabac.ch.

Les cours

Les ligues cantonales et régionales contre le cancer organisent des cours à l'intention des personnes touchées et de leurs proches dans différentes régions de Suisse : www.liguecancer.ch/cours.

Les échanges avec d'autres personnes touchées

Discuter avec des personnes qui ont traversé des épreuves semblables pour voir comment elles gèrent certaines situations ou connaître les expériences qu'elles ont faites peut vous redonner du courage.

Vous pouvez aussi rejoindre un **groupe d'entraide**. Le dialogue est souvent plus facile avec des personnes qui connaissent les mêmes difficultés.

Adressez-vous à votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer. Elle vous renseignera sur les groupes d'entraide, les groupes de parole ou les offres de cours pour les personnes touchées et les proches. Vous pouvez également chercher un groupe d'entraide près de chez vous sur le site : www.infoentraidesuisse.ch.

Les services d'aide et de soins à domicile

De nombreux cantons proposent des services d'aide et de soins à domicile. Certains sont spécialisés dans l'accompagnement des personnes touchées par le cancer. Le plus simple est de vous renseigner auprès de votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer.

Les conseils nutritionnels

De nombreux hôpitaux proposent des consultations diététiques. Il existe par ailleurs des spécialistes indépendants qui collaborent généralement avec l'équipe soignante et qui sont 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

Sur la page d'accueil de l'association, sous « liste des diététicien-ne-s », vous trouverez un lien pour chercher l'adresse d'un ou une spécialiste dans votre canton : www.svde-asdd.ch.

Médecine palliative, soins et accompagnement

Les soins palliatifs s'adressent aux personnes dont le cancer ne peut plus être guéri et dont la maladie progresse. Les soins palliatifs ont pour but de leur apporter la meilleure qualité de vie possible.

palliative.ch, la Société suisse de médecine et de soins palliatifs, s'efforce de garantir une prise en charge professionnelle partout en Suisse, indépendamment de votre type de maladie.

palliative.ch
Bubenberplatz 11
3011 Berne
tél. 031 310 02 90
info@palliative.ch
www.palliative.ch

La carte vous donne une vue d'ensemble des offres de soins palliatifs proposées en Suisse qui répondent à des normes de qualité élevées : www.cartepalliative.ch.

Votre équipe soignante

Elle regroupe l'ensemble des spécialistes qui s'occupent de votre traitement, vous soutiennent et vous accompagnent durant votre maladie. L'équipe est là pour vous conseiller lors de problèmes liés à votre cancer ou aux traitements. Elle peut également vous renseigner sur les mesures utiles pour faciliter votre rétablissement.

Conseils ou thérapie psychoncologiques

Les spécialistes en psycho-oncologie aident les personnes touchées et leurs proches à faire face au cancer et aux difficultés qui y sont liées.

Ces personnes ont suivi une formation complémentaire en psycho-oncologie et sont issues de diverses disciplines : médecine, psychologie, soins infirmiers, travail social, accompagnement spirituel ou religieux. Vous trouverez des adresses de spécialistes dans votre région sous www.liguecancer.ch/psychooncologie.

Brochures de la Ligue contre le cancer

- **La chirurgie du cancer**
- **Les traitements médicamenteux du cancer : Chimiothérapies et autres traitements**
- **Les traitements anticancéreux par voie orale : Médication à domicile**
- **Immunothérapie par inhibiteurs de points de contrôle immunitaire : Que faire en cas d'effets indésirables ?**
- **La radiothérapie**
- **Les médecines complémentaires**
- **Les douleurs liées au cancer et leur traitement**
- **Journal des douleurs**
- **DOLOMETER® VAS**
Réglette pour évaluer l'intensité de la douleur

- **Fatigue et cancer : Identifier les causes, chercher des solutions**
- **Alimentation et cancer**
- **L'œdème lymphatique en cas de cancer**
- **Soigner son apparence durant et après la thérapie**
- **Cancer et sexualité au féminin**
- **Cancer et sexualité au masculin**
- **Cancer et souffrance psychique : Le cancer touche la personne dans sa totalité**
- **Réadaptation oncologique**
- **Activité physique et cancer : Retrouver confiance en son corps grâce au mouvement**
- **Le mouvement fait du bien : Exercices à réaliser après une opération du sein**
- **Proches aidants et cancer : Conseils pour faire face**
- **Cancer : relever les défis au travail**
- **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**
- **Mon père ou ma mère a un cancer**
Réponses et conseils pour adolescents
- **Cancer : comment en parler aux enfants ?**
Dépliant de 8 pages pour les parents et les enseignants
- **Prédispositions héréditaires au cancer**
- **Les cancers du sein et de l'ovaire liés à une prédisposition héréditaire**
- **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**
- **Mon cancer ne va pas guérir : que faire?**
- **Le temps du deuil : Lorsqu'un être aimé meurt d'un cancer**

Ces brochures et toutes celles qui figurent à notre catalogue ont notamment pour sujet les principaux types de cancer, les thérapies, les symptômes liés au cancer, les modifications du corps. Elles sont gratuites et téléchargeables. La Ligue suisse contre le cancer et votre ligue cantonale ou régionale peuvent vous les offrir grâce au généreux soutien de leurs donatrices et donateurs.

Commandes

- Ligue contre le cancer de votre canton
- Tél. 0844 85 00 00
- boutique@liguecancer.ch
- www.liguecancer.ch/brochures



Lisez et commandez
toutes les brochures en ligne.

Votre avis nous intéresse

Vous avez un commentaire à faire sur nos brochures ? Prenez quelques minutes et remplissez le questionnaire dans cette brochure ou à l'adresse www.liguecancer.ch/brochures. Votre opinion nous est précieuse !

Autres brochures

« **Thérapie anticancéreuse dans le cadre d'une étude clinique** », 2015, à commander auprès du Groupe suisse de recherche clinique sur le cancer (SAKK), tél. 031 389 91 91, sakkcc@sakk.ch, www.sakk.ch

Internet

Offres de la Ligue contre le cancer

www.liguecancer.ch

Site de la Ligue suisse contre le cancer avec des liens vers les ligues cantonales et régionales.

www.liguecancer.ch/cancerline

Le chat sur le cancer pour les enfants, les adolescents et les adultes : du lundi au vendredi de 10 h à 18 h.

www.liguecancer.ch/cours

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

www.liguecancer.ch/readaptation-oncologique

Carte des offres en réadaptation oncologique dans toute la Suisse.

www.liguecancer.ch/teens

Informations destinées aux enfants et adolescents.

www.liguecancer.ch/psychooncologie

Banque de données regroupant les spécialistes du soutien psycho-oncologique.

Autres institutions ou sites spécialisés

www.avac.ch

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

www.chuv.ch/fertilité

Unité de médecine de la reproduction du CHUV.

www.cipa-igab.ch

La Communauté d'intérêts proches aidant-e-s regroupe de nombreux membres dont la Ligue contre le cancer. Vous trouverez en cliquant sur « Liens utiles » des services qui vous aident au quotidien et peuvent vous soulager. L'association faitière a notamment pour mission de relayer auprès du monde politique les demandes.

www.fertionco.ch

Ce site vous propose des informations sur la préservation de la fertilité ainsi qu'une aide à la décision.

www.hug-ge.ch/medecine-reproduction-endocrinologie-gynecologique

Cette unité des HUG propose une consultation spécialisée sur la préservation de la fertilité.

www.kofam.ch

Ce portail de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) est consacré aux études cliniques en Suisse.

www.infoentraidesuisse.ch

Sur le site de la fondation Info-Entraide Suisse, vous pouvez chercher un groupe d'entraide proche de chez vous.

www.palliative.ch

Société suisse de médecine et de soins palliatifs.

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.cancerresearchuk.org

Independent cancer research and awareness charity

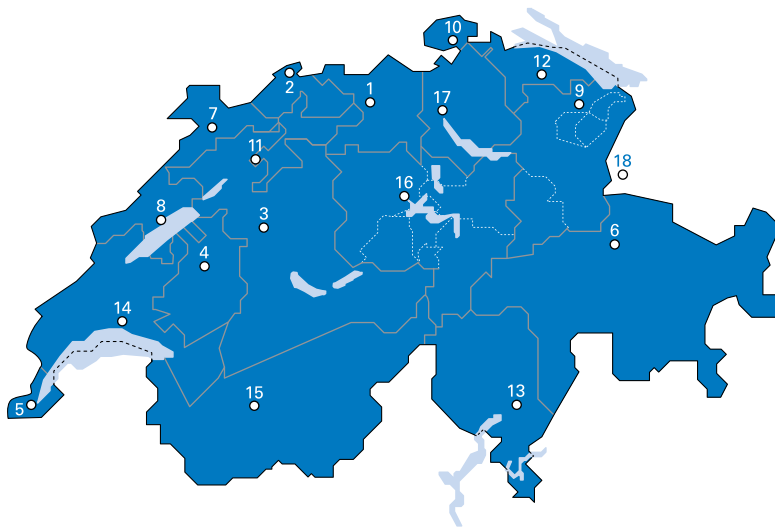
www.cancersupport.ch

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

www.macmillan.org.uk

A non-profit cancer information service

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
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch
IBAN: CH09 0900 0000 5001 2121 7

2 **Krebsliga beider Basel**

Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6

3 **Krebsliga Bern** **Ligue bernoise contre le cancer**

Schwanengasse 5/7
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@krebsligabern.ch
www.krebsligabern.ch
IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4

4 **Ligue fribourgeoise contre le cancer** **Krebsliga Freiburg**

route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale
1701 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
IBAN: CH49 0900 0000 1700 6131 3

5 **Ligue genevoise contre le cancer**

11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8

6 **Krebsliga Graubünden**

Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebsliga-gr.ch
www.krebsliga-gr.ch
IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0

7 **Ligue jurassienne contre le cancer**

rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
info@ljcc.ch
www.liguecancer-ju.ch
IBAN: CH13 0900 0000 2500 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
IBAN: CH23 0900 0000 2000 6717 9

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

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebsliga-ostschweiz.ch
www.krebsliga-ostschweiz.ch
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

10 Krebsliga Schaffhausen

Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2

11 Krebsliga Solothurn

Wengistrasse 16
Postfach 531
4502 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7

12 Krebsliga Thurgau

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@krebssliga-thurgau.ch
www.krebssliga-thurgau.ch
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0

13 Lega cancro Ticino

Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6

14 Ligue vaudoise contre le cancer

Avenue d'Ouchy 16
1006 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
IBAN: CH89 0024 3243 4832 0501 Y

15 Ligue valaisanne contre le cancer Krebsliga Wallis

Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
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
IBAN: CH73 0900 0000 1900 0340 2

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

Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5

17 Krebsliga Zürich

Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5

18 Krebshilfe Liechtenstein

Landstrasse 40
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

Ligue suisse contre le cancer

Effingerstrasse 40
case postale
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
www.liguecancer.ch
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9

Brochures

tél. 0844 85 00 00
boutique@liguecancer.ch

Cancerline

www.liguecancer.ch/
cancerline, le chat sur le
cancer pour les enfants, les
adolescent-es et les adultes
du lundi au vendredi
10 h–18 h

Skype

krebstelefon.ch
du lundi au vendredi
10 h–18 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

La Ligue contre le cancer œuvre en faveur d'un monde où :

- le cancer frappe moins souvent,
- il engendre moins de souffrances et moins de décès,
- l'on puisse en guérir plus souvent,
- les malades et leurs proches trouvent aide et réconfort dans toutes les phases de la maladie ainsi qu'en fin de vie.

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 l'adresse de votre ligue cantonale ou régionale.

Grâce à vos dons,
nos brochures sont
gratuites.

**Faites un don
avec TWINT:**



Scannez le code QR
avec l'app TWINT.



Saisir le montant
et confirmer le don.



Ou en ligne sur www.liguecancer.ch/dons.