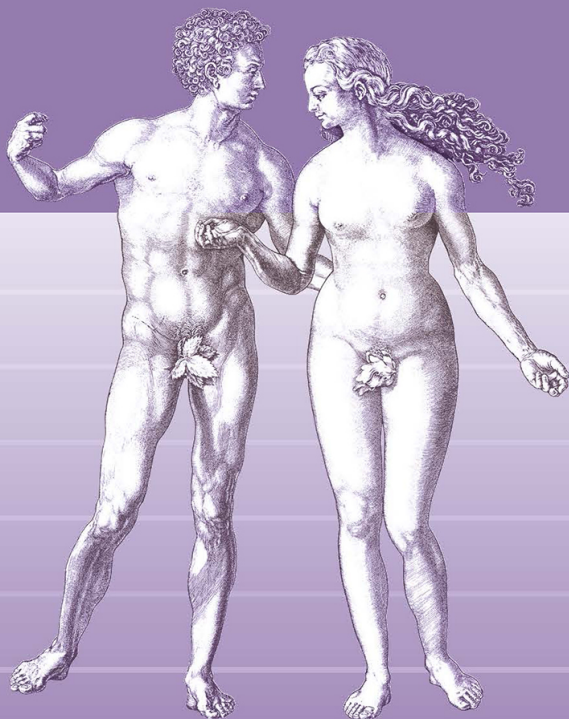




ligue contre le cancer

# Lymphomes à cellules B et lymphomes à cellules T

Un guide de la Ligue contre le cancer



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

Vous ou l'un-e de vos proches souffrez d'un cancer ? Nous vous conseillons et vous soutenons gratuitement. Contactez les spécialistes du service InfoCancer. Vous pouvez également vous adresser à l'un des 70 centres de conseil près de chez vous.

La Ligue contre le cancer s'engage pour réduire le nombre de personnes touchées par la maladie. Elle encourage notamment un mode de vie sain et soutient les actions de dépistage précoce.

## Impressum

### Éditrice

Ligue suisse contre le cancer  
Effingerstrasse 40  
Case postale  
3001 Berne  
tél. 031 389 91 00  
[www.liguecancer.ch](http://www.liguecancer.ch)

### Direction du projet et rédaction

Andrea Seitz, rédactrice Information cancer, Ligue suisse contre le cancer, Berne

### Conseils scientifiques

Prof. Dr méd. Thomas Pabst, directeur adjoint et médecin-chef, Clinique universitaire d'oncologie médicale, Inselspital, Hôpital universitaire de Berne  
Prof. Dr méd. Jakob R. Passweg, médecin-chef de la clinique d'hématologie, département de médecine interne, Hôpital universitaire de Bâle  
Nicole Steck, collaboratrice scientifique, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Nous remercions la personne concernée d'avoir lu attentivement le manuscrit et de nous avoir fait part de ses précieux commentaires.

**Cette brochure est également disponible en allemand et en italien.**

© 2026, Ligue suisse contre le cancer, Berne

### Relecture

Natalia Kündig, rédactrice Information cancer, Ligue suisse contre le cancer, Berne

### Couverture

Adam et Ève, d'après Albrecht Dürer

### Illustrations

pp. 7, 38 : Ligue suisse contre le cancer, Berne  
p. 8 : Adobe Stock

### Photos

pp. 4, 12, 22, 42 : Adobe Stock

### Graphisme

Wassmer Graphic Design, Wyssachen

### Impression

VVA (Schweiz) GmbH, Diepoldsau

# Table des matières

- 6 Qu'est-ce qu'un lymphome ?**
- 14 Quels examens permettent d'établir le diagnostic ?**
- 18 Comment planifie-t-on le traitement d'un lymphome ?**
- 24 Comment traite-t-on un lymphome ?**
- 36 Que faire en cas d'effets indésirables ?**
- 39 Le retour à la vie quotidienne**
- 43 Conseils et informations**



# Chère lectrice, cher lecteur

Le lymphome est une maladie qui touche les lymphocytes du système lymphatique. Les lymphocytes font partie des globules blancs. Ils reconnaissent et combattent les agents pathogènes responsables de maladies.

Vous trouverez dans cette brochure les informations suivantes :

- Qu'est-ce qu'un lymphome à cellules B ?
- Qu'est-ce qu'un lymphome à cellules T ?
- Quels sont les signes et symptômes de la maladie ?
- Quels examens permettent d'établir le diagnostic ?
- Quels sont les traitements possibles ?
- Que faire contre les effets indésirables ?

Vous trouverez des informations utiles et des conseils pratiques dans les brochures de la Ligue contre le cancer. Vous avez d'autres questions ? Vous ou vos proches avez besoin de soutien ? Dans ce cas, n'hésitez pas à vous adresser à votre équipe médico-soignante. Prenez aussi contact avec les spécialistes des ligues cantonales et régionales contre le cancer. L'équipe d'Info-Cancer est également disponible au 0800 11 88 11.

Vous trouverez les adresses et les numéros de téléphone utiles aux dernières pages de cette brochure.

Nos vœux les plus chaleureux vous accompagnent.

*Votre Ligue contre le cancer*

Grâce à vos dons,  
nos brochures sont  
gratuites.

**Faites un don  
avec TWINT :**



Scannez le code QR  
avec l'app TWINT.



Saisissez le montant  
et confirmez le don.



Ou en ligne sur [www.liguecancer.ch/dons](http://www.liguecancer.ch/dons)

# Qu'est-ce qu'un lymphome ?

## L'essentiel en bref

- Le lymphome est une maladie qui touche les lymphocytes du système lymphatique.
- Les lymphocytes font partie des globules blancs. Ils reconnaissent et combattent les agents pathogènes.
- Le lymphome se manifeste le plus souvent dans les ganglions lymphatiques. Il peut aussi se développer dans d'autres organes ou dans le sang.

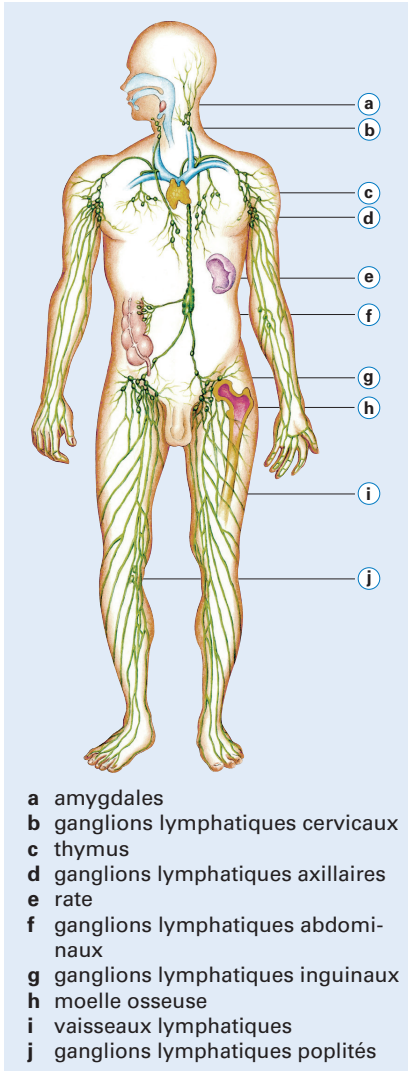
Un lymphome est une maladie des lymphocytes. Les lymphocytes font partie des globules blancs et se trouvent dans le système lymphatique. Les globules blancs reconnaissent et combattent les agents pathogènes responsables des maladies. Le système lymphatique fait donc partie du système immunitaire.

Le mot lymphome signifie gonflement des ganglions lymphatiques. Certains lymphomes n'affectent que des ganglions lymphatiques ou des organes isolés du système lymphatique. C'est pourquoi certaines personnes parlent de cancer des ganglions lymphatiques ou de cancer des glandes lymphatiques.

Il existe plusieurs types de lymphocytes et différentes formes de lymphomes. Autrefois, les médecins parlaient de lymphomes de Hodgkin et de lymphomes non hodgkiniens. Les lymphomes à cellules B et à cellules T faisaient partie des lymphomes non hodgkiniens. Cette classification n'est plus d'actualité, même si de nombreux médecins continuent à l'utiliser.

Certains lymphomes se développent aussi dans des organes qui ne font pas partie du système lymphatique. C'est le cas par exemple du cerveau, de l'estomac ou de l'intestin, du foie, des poumons, des glandes salivaires, de la peau, des testicules, de la moelle osseuse ou du sang.

## Le système lymphatique



Connaître le système lymphatique, les organes lymphatiques et les lymphocytes vous aidera à mieux comprendre la maladie.

## Qu'est-ce que le système lymphatique ?

Le système lymphatique protège le corps contre les infections et les maladies. Il est constitué d'un réseau de vaisseaux et d'organes lymphatiques.

Les vaisseaux lymphatiques transportent la lymphe. Ce liquide circule à travers et autour des tissus et des organes. Le corps d'un adulte produit environ deux litres de lymphe par jour.

La lymphe contient, entre autres, des globules blancs et des anticorps. Elle transporte des nutriments et des déchets comme les cellules mortes, les virus ou les bactéries.

## Les organes lymphatiques

Les organes du système lymphatique sont appelés organes lymphatiques. Ils comprennent :

- les ganglions lymphatiques ;
- la rate (située en haut à gauche de l'abdomen) ;
- le thymus (situé derrière le sternum) ;
- les amygdales (situées dans la

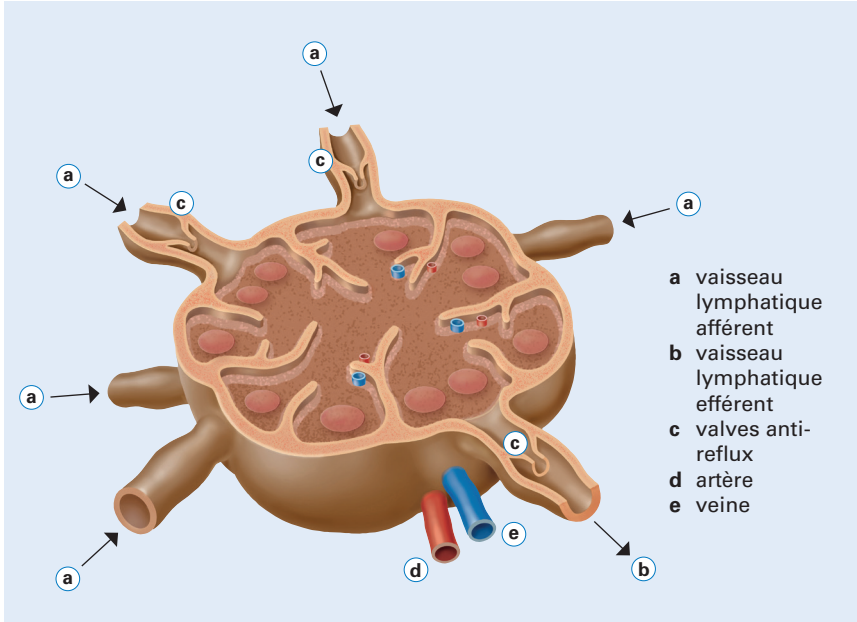
bouche et la gorge) ;

- la moelle osseuse (située à l'intérieur des os) ;
- le tissu lymphatique des muqueuses.

## Les ganglions lymphatiques

Les ganglions lymphatiques filtrent et nettoient la lymphe. Ils sont répartis dans tout le corps, le long

## Structure d'un ganglion lymphatique



des vaisseaux lymphatiques. Lorsqu'ils gonflent, ils ressemblent à des éponges. Les ganglions lymphatiques contiennent des lymphocytes.

Un être humain possède entre 600 et 800 ganglions lymphatiques. Chez certaines personnes, ils sont plus gros et moins nombreux. Chez d'autres, ils sont plus petits et plus nombreux.

### Les lymphocytes

Les lymphocytes font partie des globules blancs. Ils reconnaissent les organismes pathogènes et les substances étrangères causant des maladies et les combattent.

Les lymphocytes se forment dans la moelle osseuse et se développent dans les autres organes lymphatiques. Il existe différents types de lymphocytes :

- les lymphocytes B, qui produisent des anticorps. Les anticorps combattent les bactéries, les virus et les champignons ;
- les lymphocytes T, qui détruisent les cellules saines dans lesquelles un agent pathogène s'est introduit dans le noyau ;

- les lymphocytes NK, des cellules tueuses qui attaquent les cellules malades ou étrangères comme les cellules cancéreuses.

### Qu'est-ce qu'un lymphome à cellules B ?

Les lymphomes à cellules B sont causés par des lymphocytes B qui s'altèrent. Ces cellules se multiplient plus rapidement et vivent plus longtemps que les cellules saines.

Neuf lymphomes sur dix appartiennent aux lymphomes de ce type. Il existe différentes formes de lymphomes à cellules B. Votre médecin vous indiquera la forme spécifique dont vous souffrez. Elle ou il vous expliquera aussi ses caractéristiques particulières.

Les formes les plus courantes sont :

- le lymphome diffus à grandes cellules B ;
- le lymphome à cellules du manteau ;
- le lymphome folliculaire ;
- et le lymphome de la zone marginale.

Parfois, un lymphome à cellules B change de nom. On parle ainsi de :

- lymphome à petites cellules B, lorsque les lymphocytes B altérés se trouvent dans les ganglions lymphatiques ;
- leucémie lymphoïde chronique, lorsque les lymphocytes B altérés se trouvent dans le sang et la moelle osseuse.

## Qu'est-ce qu'un lymphome à cellules T ?

Les lymphomes à cellules T sont causés par des lymphocytes T qui s'altèrent. Ces cellules se multiplient plus rapidement et vivent plus longtemps que les cellules saines.

Les lymphomes à cellules T sont rares : ils ne représentent qu'un lymphome sur dix.

Il existe différentes formes de lymphomes à cellules T. Votre médecin vous indiquera la forme spécifique dont vous souffrez. Elle ou il vous expliquera aussi ses caractéristiques particulières.

Les formes les plus courantes sont :

- le lymphome à cellules T de grande taille ;
- le lymphome angio-immunoblastique à cellules T ;
- la leucémie prolymphocytaire T ;
- le lymphome cutané à cellules T.

## Quels sont les signes et symptômes d'un lymphome ?

Un lymphome entraîne généralement un gonflement des ganglions lymphatiques. Ce gonflement touche souvent le cou, les aisselles, l'aîne ou l'abdomen.

Les ganglions lymphatiques enflés provoquent parfois des douleurs ou une gêne. Par exemple, lorsqu'ils appuient sur un nerf, un vaisseau sanguin ou un organe.

Les symptômes suivants peuvent également être le signe d'un lymphome :

- fièvre supérieure à 38 °C, généralement le soir ;

- perte de poids inexplicquée ;
- fatigue intense ;
- sueurs abondantes, surtout la nuit ;
- démangeaisons sur tout le corps.

D'autres symptômes peuvent apparaître. Cela dépend du type de lymphome dont vous souffrez et des parties du corps ou des organes touchés par la maladie.

### **Que faire lorsqu'un ganglion lymphatique est enflé ?**

Un ganglion lymphatique enflé n'indique pas nécessairement un lymphome. En cas de rhume ou d'infection, par exemple, les ganglions lymphatiques du cou peuvent gonfler et être douloureux.

Vous remarquez un ou plusieurs ganglions lymphatiques enflés ? Demandez conseil à votre médecin.

### **Lymphomes à cellules B : autres troubles associés**

Les symptômes possibles d'un lymphome à cellules B sont par exemple :

- toux continue ;

- difficultés à respirer ou douleurs thoraciques ;
- difficultés à digérer ;
- nausées ou des vomissements ;
- gonflement de l'abdomen, du visage, de la rate ou du foie ;
- maux de tête ;
- troubles de la vision ;
- difficultés à parler ;
- infections fréquentes.

### **Lymphomes à cellules T : modifications cutanées**

Certains lymphomes à cellules T provoquent des modifications cutanées. On parle de lymphomes cutanés à cellules T. Ils présentent les caractéristiques suivantes :

- des taches avec peau épaissie ou squameuse, pouvant provoquer des démangeaisons ;
- des taches sombres ou claires, de couleur différente de celle de la peau environnante ;
- une peau présentant des nodules durs, qui peuvent se rompre ;
- des gonflements sous la peau.



## Quels facteurs augmentent le risque de lymphome ?

Les lymphomes à cellules B et à cellules T touchent plus souvent les hommes que les femmes. Certains facteurs peuvent aussi augmenter le risque de développer la maladie :

- une maladie auto-immune.  
Dans ce cas, le système immunitaire attaque les propres tissus du corps ;
- une transplantation d'organe.  
Votre système immunitaire est désormais affaibli, car vous prenez des médicaments immunosuppresseurs ;
- une infection virale chronique.  
Par exemple, l'hépatite, l'herpès ou le VIH ;
- une infection bactérienne chronique ;
- une chimiothérapie ou une radiothérapie suivie dans le passé ;
- des antécédents familiaux de lymphome ;
- des antécédents familiaux de leucémie.

## Pourquoi moi ?

Même les personnes menant une vie saine ou les jeunes peuvent développer un cancer. Le fait de développer ou non un cancer dépend en partie du hasard.

Vous vous demandez pourquoi vous souffrez d'un cancer ? Vous trouverez plus d'informations à ce sujet dans la brochure « Cancer et souffrance psychique ». Vous pouvez également en parler avec les conseillères et conseillers du service InfoCancer. Vous trouvez les coordonnées à la page 43.

# Quels examens permettent d'établir le diagnostic ?

## L'essentiel en bref

- Pour diagnostiquer un lymphome à cellules B ou à cellules T, les médecins analysent le sang, examinent les ganglions lymphatiques, parfois aussi la moelle osseuse.
- Des examens supplémentaires de certains organes sont parfois nécessaires.
- Les résultats obtenus leur permettent d'évaluer le stade de la maladie.

L'attente des résultats vous pèse ? Vous souhaitez en parler à quelqu'un ? N'hésitez pas à contacter le service InfoCancer ou votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer.

## Premiers examens

Votre médecin vous interroge sur vos symptômes, vos antécédents médicaux. Elle ou il souhaite également savoir si vous prenez régulièrement des médicaments.

Elle ou il palpe ensuite vos ganglions lymphatiques pour vérifier s'ils sont enflés. Elle ou il vérifie le fonctionnement de vos poumons et de votre cœur. Elle ou il contrôle si votre rate ou votre foie a augmenté de volume. Votre médecin vérifie d'éventuelles modifications dans votre sang à l'aide d'un hémogramme. Pour cela, elle ou il prélève un échantillon de sang et le fait analyser en laboratoire.

Une ou un médecin spécialiste en hématologie ou en oncologie procède généralement aux analyses supplémentaires. Une ou un hématalogue est une ou un médecin spécialisé dans les maladies du sang.

## Biopsie d'un ganglion lymphatique

Le diagnostic nécessite un échantillon de tissu. Pour cela, la ou le médecin prélève un ganglion lymphatique et le fait analyser en laboratoire. Le prélèvement se fait souvent au niveau du cou, de l'aisselle ou de l'aîne, parfois aussi du thorax ou de l'abdomen. Si nécessaire, la ou le médecin prélève également un échantillon du foie, de l'intestin, de la peau, du sein, du cerveau ou de l'estomac.

Dans la mesure du possible, la ou le médecin prélève le ganglion lymphatique en consultation ambulatoire. Vous recevez une anesthésie locale et pouvez ensuite rentrer chez vous. Parfois, une biopsie nécessite une anesthésie générale en salle d'opération. Dans ce cas, vous devez vous rendre à l'hôpital.

## Examen de la moelle osseuse

Pour analyser la moelle osseuse, la ou le médecin prélève un petit échantillon dans l'os du bassin.

Pour cet examen, vous devez vous rendre à l'hôpital. Le prélèvement dure environ quinze minutes. Vous pouvez ensuite rentrer chez vous.

Faites-vous accompagner à votre rendez-vous: après l'intervention, vous ne pourrez pas conduire tout de suite.

### Comment se déroule l'examen ?

Vous vous allongez sur le côté, les jambes pliées ou sur le ventre. Vous recevez d'abord une anesthésie locale. Si nécessaire, vous recevez également un médicament contre la douleur et/ou un calmant.

La ou le médecin pratique ensuite une petite incision dans la peau. Elle ou il insère une aiguille creuse, la pousse jusqu'à la moelle osseuse et prélève un échantillon. Elle ou il

aspire ensuite un peu de sang de la moelle osseuse avec une deuxième aiguille et une seringue.

Un pansement et un tampon compressif sont appliqués sur le site de prélèvement. Les spécialistes examinent les échantillons de moelle osseuse et de sang en laboratoire. Vous recevrez les résultats dans un délai d'un à deux jours. Les autres résultats peuvent prendre jusqu'à deux semaines.

### **Le prélèvement de moelle osseuse est-il douloureux ?**

Malgré l'anesthésie, le prélèvement de moelle osseuse peut entraîner une douleur brève et lancinante ou être désagréable. Si l'examen vous inquiète, parlez-en à votre équipe médico-soignante.

## **Examen du liquide céphalo-rachidien (ponction lombaire)**

La ou le médecin prélève un échantillon du liquide qui entoure le cerveau et la moelle épinière. Il s'agit du liquide céphalo-rachidien. Cet examen permet de déterminer si un lymphome a atteint le cerveau ou la moelle épinière.

### **Comment se déroule l'examen ?**

Pour l'examen du liquide céphalo-rachidien, vous vous allongez sur le côté. La ou le médecin réalise d'abord une anesthésie locale sur la zone. Elle ou il insère ensuite une fine aiguille entre deux vertèbres lombaires dans le canal rachidien. Ce canal contient le liquide céphalo-rachidien. La ou le médecin prélève un petit échantillon du liquide qui s'écoule dans un récipient. L'échantillon est ensuite examiné en laboratoire.

La moelle épinière se termine au-dessus du point de ponction. Les médecins ne peuvent donc pas blesser votre moelle épinière avec l'aiguille.

## Autres examens

Au laboratoire, des spécialistes analysent les échantillons de sang, des ganglions lymphatiques et des cellules. Pour planifier le traitement, les médecins doivent savoir exactement de quel type de lymphome il s'agit. Ils doivent également savoir si le système nerveux ou d'autres organes sont touchés.

Votre médecin prescrira peut-être un ou plusieurs des examens d'imagerie suivants :

- radiographie ;
- échographie ;
- scanner ;
- imagerie par résonance magnétique (IRM) ;
- tomographie par émission de positrons (PET) ;
- PET scanner (combinaison de la PET et du scanner).

Pour ces examens, vous devez vous rendre dans un hôpital ou un centre de radiologie. Les examens sont indolores et durent entre quelques minutes et une heure et demie. Vous n'êtes pas sous anesthésie pendant l'examen et pouvez

ensuite rentrer chez vous. L'équipe médico-soignante vous expliquera le déroulement précis de l'examen.

## Les stades de la maladie

À partir des résultats, les médecins évaluent le stade de la maladie. On parle de stadification ou de staging, en anglais.

Certains lymphomes ont leur propre système de classification. Votre médecin vous indiquera à quel stade se trouve votre lymphome.

# Comment planifie-t-on le traitement d'un lymphome ?

## L'essentiel en bref

- La planification du traitement dépend, entre autres, du type de lymphome dont vous souffrez.
- Pour planifier le traitement, des médecins de différentes spécialités travaillent ensemble.
- Le traitement du cancer comprend généralement plusieurs thérapies sur une longue période.

Des médecins de différentes disciplines discutent et planifient votre traitement lors de réunions communes régulières. On appelle ces réunions des tumorboards.

Un traitement contre le cancer comprend généralement plusieurs traitements de durée variable. Le choix du traitement dépend également du stade de la maladie et des chances de guérison.

## Laissez-vous accompagner et conseiller

Ne vous précipitez pas. Prenez le temps de réfléchir aux traitements proposés. Notez vos questions chez vous, au calme, afin de ne rien oublier lors de l'entretien. Si vous le

souhaitez, faites-vous accompagner par une personne de confiance lors de vos rendez-vous médicaux.

Renseignez-vous sur l'expérience de l'équipe médico-soignante dans la prise en charge des lymphomes. L'expérience peut avoir une influence sur l'évolution de la maladie et la qualité de vie.

## La décision vous appartient

Vous pouvez poser des questions à tout moment ou revenir sur une décision prise auparavant. Vous avez le droit de refuser un traitement ou de demander plus de temps pour réfléchir. N'acceptez un traitement qu'après avoir reçu toutes les informations détaillées et après en avoir compris tous les avantages et les inconvénients.

Prendre la décision de suivre ou non un traitement contre le cancer être parfois difficile. Vous souhaitez parler des difficultés psychologiques ou sociales que cela engendre? N'hésitez pas à contacter le service InfoCancer ou votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer (voir page 50).

### **Vous avez des questions sur les traitements ?**

Voici quelques questions que vous pouvez poser à votre médecin :

- Que puis-je attendre du traitement proposé? Peut-il me guérir?
- Quels sont les avantages et les inconvénients du traitement?
- À quels effets indésirables dois-je m'attendre? Que puis-je faire pour les réduire?
- Pourrai-je encore avoir des enfants après le traitement?
- Existe-t-il d'autres possibilités de traitement?
- L'assurance maladie rembourse-t-elle les coûts des traitements?

### **Puis-je demander un deuxième avis ?**

Oui, vous avez le droit de demander un deuxième avis médical spécialisé. Demandez à votre équipe médico-soignante de transmettre votre dossier à la personne ou l'hôpital de votre choix.

Vous avez aussi le droit de demander à tout moment une copie de vos documents avec les rapports médicaux. Vous pouvez ensuite les envoyer ou les apporter vous-même à l'autre médecin.

### **Faites contrôler vos dents avant le début des traitements**

Les traitements du cancer, tels que la chimiothérapie, peuvent aggraver des problèmes dentaires déjà existants. En cas d'effets indésirables, il est important de vérifier si votre assurance maladie couvre les frais dentaires. Demandez à votre dentiste un rapport sur l'état de votre santé bucco-dentaire avant le début du traitement.

Votre dentiste vérifie également les éventuelles infections cachées et les traite, si nécessaire.

## Fertilité et grossesse

Les traitements contre le cancer peuvent entraîner des malformations chez l'enfant à naître. C'est pourquoi vous devez utiliser une méthode contraceptive sûre lors de vos rapports sexuels, pendant et encore un certain temps après le traitement.

Vous trouverez plus d'information sur ce sujet dans nos brochures « Cancer et sexualité au féminin » et « Cancer et sexualité au masculin ». Vous avez d'autres questions ? Adressez-vous à votre équipe médico-soignante ou à la Ligue contre le cancer.

### Puis-je encore concevoir un enfant ?

#### Chez les femmes

Les traitements contre le cancer peuvent endommager les ovocytes et les ovaires. Les règles peuvent s'interrompre ou devenir plus ou moins abondantes qu'auparavant.

Après les traitements, vous pourriez ne plus être en mesure de concevoir un enfant de manière naturelle. Parlez-en à votre médecin, même si

vous ne souhaitez pas en avoir pour le moment. Avant le traitement, il est possible de congeler des ovocytes ou du tissu ovarien.

#### Chez les hommes

Les traitements contre le cancer peuvent causer des lésions ou détruire les spermatozoïdes. Après les traitements, vous pourriez ne plus être en mesure de concevoir un enfant de manière naturelle. Parlez-en à votre médecin, même si vous ne souhaitez pas en avoir pour le moment. Avant le traitement, il est possible de congeler votre sperme.

### Que se passe-t-il si je suis enceinte ?

Les traitements contre le cancer peuvent entraîner des malformations chez l'enfant à naître. Si vous pensez être enceinte, vous devez faire un test de grossesse avant le traitement et informer votre médecin.

Tous les hôpitaux n'ont pas l'expérience nécessaire pour soigner les femmes enceintes atteintes d'un cancer. N'hésitez pas à demander à votre équipe médico-soignante quelle est son expérience ou à demander un deuxième avis.

## Traitement dans le cadre d'un essai clinique

La recherche médicale développe constamment de nouvelles approches et de nouvelles méthodes thérapeutiques contre le cancer. Dans les essais cliniques, les scientifiques évaluent l'efficacité de nouveaux traitements. Elles et ils les comparent aux thérapies actuellement disponibles.

### Souhaitez-vous y participer ?

Renseignez-vous auprès de votre équipe médico-soignante pour savoir si vous pouvez participer à une telle étude. Tous les hôpitaux n'en réalisent pas.

La participation à un essai clinique est volontaire. Même si vous avez accepté d'y participer, vous pouvez vous retirer à tout moment. Si vous ne souhaitez y pas participer, vous recevrez néanmoins le meilleur traitement autorisé en l'état actuel des connaissances.

## Qui paie les frais de traitement ?

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

Vous payez vous-même une partie des coûts. Votre participation :

- Franchise: la franchise obligatoire la plus basse est de 300 francs par an. Cela signifie que vous payez vous-même tous les frais jusqu'à 300 francs par an ;
- Quote-part: vous payez le 10% de vos factures, jusqu'à un maximum de 700 francs par an ;
- Frais d'hospitalisation: en cas séjour stationnaire, vous payez 15 francs par jour, en plus de la franchise et de la quote-part.

Vous ne savez pas si les frais de vos traitements sont remboursés? Renseignez-vous d'abord auprès de votre médecin, ou directement auprès de votre assurance. Les spécialistes des ligues cantonales ou régionales contre le cancer vous



renseignent aussi sur ces questions. Vous trouverez leurs adresses à partir de la page 43.

### **Qui paie les prestations non médicales ?**

La caisse maladie paie également les frais de :

- physiothérapie ;
- psycho-oncologie ;
- soins infirmiers ambulatoires dispensés par des services externes à l'hôpital (par exemple le service d'aide et de soins à domicile) ;
- soins infirmiers en établissement médico-social ;
- conseils nutritionnels ;
- conseils en matière de diabète ;
- ergothérapie ;
- radiographies ;
- examens sanguins.

Ces prestations doivent être prescrites par votre médecin. Si l'assurance maladie ne paie pas l'un de ces traitements, votre médecin doit vous en informer à l'avance. Renseignez-vous auprès de votre caisse maladie en cas de doute.

### **Qui paie l'hospitalisation ?**

L'assurance maladie paie le séjour à l'hôpital. Le libre choix de l'hôpital en

Suisse n'est possible qu'avec une assurance complémentaire. Pour plus d'informations, renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre caisse maladie.

### **Qui paie les médicaments ?**

L'assurance maladie paie les médicaments prescrits par votre médecin. Les médicaments doivent faire partie de la liste des spécialités de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). Si un médicament prescrit n'est pas remboursé, votre médecin doit faire une demande de prise en charge.

### **Qui paie les soins à domicile ou en établissement médico-social ?**

L'assurance maladie paie une contribution aux frais des prestations de soins infirmiers prescrites par votre médecin. Vous payez vous-même une partie des coûts convenus dans votre contrat d'assurance. Les coûts restants sont à la charge de votre commune de résidence.

Pour en savoir plus, renseignez-vous auprès de votre commune de résidence, du service d'aide et de soins à domicile ou de l'établissement médico-social.

# Comment traite-t-on un lymphome ?

## L'essentiel en bref

Différentes options thérapeutiques permettent de traiter les lymphomes. Les médicaments sont principalement utilisés dans le traitement des lymphomes à cellules B ou à cellules T, la chimiothérapie par exemple.

Il existe différents traitements contre les lymphomes à cellules B et à cellules T. Ils sont brièvement expliqués dans les paragraphes suivants.

Certains lymphomes se développent très lentement. Dans ce cas, le traitement peut attendre. Des contrôles réguliers sont toutefois nécessaires. Si la maladie progresse ou si des symptômes apparaissent, vous commencez alors le traitement.

## La chimiothérapie

La chimiothérapie consiste à utiliser des médicaments appelés cytostatiques. Ils circulent dans le sang et combattent les cellules cancéreuses. Ils empêchent les cellules cancéreuses de se diviser et de se multiplier. La chimiothérapie attaque aussi les cellules saines, entraînant des effets indésirables.

### Comment se déroule la chimiothérapie ?

Les médicaments sont administrés par perfusion intraveineuse ou sous forme de comprimés. Dans certains lymphomes à cellules T, les médicaments sont appliqués directement sur la peau sous forme de crème ou de gel.

La chimiothérapie dure plusieurs mois et se déroule par cycles. Chaque cycle comprend une phase de traitement suivie d'une pause. Vous avez ainsi du temps pour vous reposer et récupérer.

En général, vous recevez les médicaments en ambulatoire. Vous ne restez que quelques heures à l'hôpital ou au cabinet médical, puis vous rentrez chez vous.

### **Quels sont les effets indésirables possibles ?**

Les effets indésirables les plus courants sont les suivants :

- fatigue intense ;
- baisse du système immunitaire. Cela entraîne un risque plus élevé de contracter des infections ;
- troubles gastro-intestinaux, par exemple diarrhée, nausées ou vomissements ;
- muqueuses sèches ou enflammées, par exemple dans la bouche ;
- perte de cheveux ;

- éruptions cutanées ou démangeaisons ;
- lésions nerveuses, qui se manifestent par exemple par des picotements, des engourdissements ou des douleurs dans les mains et les pieds ;
- lésions des ovocytes ou des spermatozoïdes, entraînant une incapacité temporaire ou permanente à concevoir des enfants.

De nombreux effets indésirables disparaissent et peuvent être soulagés. D'autres peuvent toutefois durer plus longtemps ou devenir permanents. Parlez-en à votre équipe médico-soignante. Elle vous aidera à gérer vos symptômes.

Vous trouverez plus d'informations sur la chimiothérapie dans notre brochure « Les médicaments contre le cancer ».

## **La chimiothérapie à haute dose avec greffe de cellules souches**

Une chimiothérapie à haute dose détruit un maximum de cellules cancéreuses en peu de temps. On parle également de chimiothérapie intensive. Ces médicaments endommagent toutefois aussi la moelle osseuse saine. Une greffe de cellules souches permet de la reconstituer après le traitement.

### **Qu'est-ce qu'une chimiothérapie à haute dose ?**

Dans le cadre d'une chimiothérapie à haute dose, vous recevez une dose de médicaments plus élevée que dans le cadre d'une chimiothérapie normale. Les effets indésirables sont très intenses, et le risque de développer un autre type de tumeur à l'avenir est légèrement augmenté.

Pendant et après une chimiothérapie intensive, votre corps n'est plus en mesure de se défendre correctement contre les bactéries ou les virus. Pour cette raison, vous devez rester plusieurs semaines à l'hôpital

dans une chambre stérile. Il s'agit d'un environnement isolé qui vous protège contre les agents pathogènes.

Une radiothérapie sur l'ensemble du corps est parfois également effectuée.

### **Qu'est-ce qu'une greffe de cellules souches ?**

Après la chimiothérapie à haute dose, des cellules souches saines du sang vous sont injectées par transfusion. Elles réintègrent ainsi la moelle osseuse et forment de nouvelles cellules sanguines.

Le risque d'infection est plus élevé jusqu'à ce que les cellules souches greffées produisent à nouveau des cellules sanguines saines. Pour vous protéger, vous devez rester dans une chambre stérile.

Vous trouverez plus d'informations sur la greffe de cellules souches sur le site internet du Service de transfusion sanguine de la Croix-Rouge suisse : [www.blutstammzellspende.ch/fr](http://www.blutstammzellspende.ch/fr)

## D'où proviennent les cellules souches ?

Il existe deux types de greffes de cellules souches :

- l'allogreffe : vous recevez les cellules souches d'une autre personne. Il peut s'agir d'un membre de votre famille, par exemple votre sœur ou votre frère ;
- l'autogreffe : vous recevez vos propres cellules souches. Des spécialistes les prélèvent avant la chimiothérapie intensive.

Les spécialistes prélèvent les cellules souches saines dans le sang ou la moelle osseuse :

- soit par un type particulier de don de sang ;
- soit par un prélèvement dans l'os du bassin (ponction).

Avant la ponction, les personnes donneuses sont généralement endormies par anesthésie générale. Elles ne ressentent ainsi aucune douleur.

## Qu'est-ce qu'un rejet ?

En même temps que les cellules souches, vous recevez des cellules du système immunitaire. Des effets indésirables peuvent alors survenir, comme un rejet.

Un rejet est une réaction :

- des cellules immunitaires greffées, qui peuvent considérer les cellules de votre corps comme étrangères et les attaquer ;
- de votre corps, qui peut considérer les cellules immunitaires greffées comme étrangères et les attaquer.

Afin d'éviter un rejet, vous recevez des médicaments immunosuppresseurs avant et après la greffe. Ces médicaments réduisent les défenses immunitaires du corps.

Après la greffe, il faut plusieurs mois pour que votre système immunitaire fonctionne à nouveau correctement. Pendant cette période, le risque d'infection est plus élevé. L'équipe médico-soignante vous expliquera ce à quoi vous devez faire attention.

## Les traitements ciblés

Les traitements ciblés, aussi appelés thérapies ciblées, sont des médicaments. Ils sont souvent administrés sous forme de comprimés, parfois par perfusion ou par injection sous-cutanée. Vous recevrez peut-être aussi ces médicaments en complément d'une chimiothérapie.

### Comment les traitements ciblés agissent-ils ?

Les traitements ciblés empêchent les cellules cancéreuses de se développer de manière incontrôlée et de se propager dans l'organisme. De quelle manière ?

- Certains médicaments ralentissent la croissance des cellules cancéreuses ou modifient leur métabolisme ;
- D'autres médicaments empêchent la tumeur de former de nouveaux vaisseaux sanguins. Les cellules cancéreuses ne reçoivent plus sang et ne peuvent donc pas survivre.
- Certains médicaments empêchent les cellules cancéreuses endommagées de se réparer et provoquent ainsi leur mort.

- D'autres encore aident le système immunitaire à mieux reconnaître et combattre les cellules cancéreuses.

### Quels sont les effets indésirables possibles ?

Les effets indésirables les plus fréquents concernent la peau, les muqueuses ou l'estomac et les intestins. Des modifications au niveau du cœur et de la circulation sanguine peuvent également apparaître.

Toutes les personnes ne présentent pas d'effets indésirables. Ils varient en fonction de l'action des médicaments dans l'organisme.

Votre équipe médico-soignante vous indiquera avant le traitement ce à quoi faire attention. Informez-la si vous présentez des effets indésirables. La plupart d'entre eux peuvent être traités.

Vous trouverez plus d'informations sur les traitements ciblés dans notre brochure « Les médicaments contre le cancer ».

## Les stéroïdes

Les stéroïdes naturels influencent le métabolisme et aident à réduire les inflammations. Utilisés comme médicaments, par exemple la cortisone, ils agissent contre les cellules malades du système immunitaire.

La plupart des stéroïdes sont administrés par perfusion ou sous forme de comprimés. Pour traiter certains lymphomes à cellules T, ils sont également disponibles sous forme de crème à appliquer directement sur la peau. Les stéroïdes sont parfois associés à une chimiothérapie ou à d'autres médicaments.

### Quels sont les effets indésirables possibles ?

Les effets indésirables fréquents sont les suivants :

- risque plus élevé d'infection ;
- augmentation de la pression artérielle ou de la glycémie ;
- œdèmes dans les tissus ;
- prise de poids ;
- changements d'humeur ou de comportement : par exemple, troubles du sommeil ou agitation.

Si ces effets indésirables ou d'autres apparaissent, contactez votre équipe médico-soignante.

## Le traitement par cellules CAR-T

Le traitement cellulaire CAR-T fait partie de l'immunothérapie. Certaines cellules du système immunitaire, appelées cellules T, sont modifiées en laboratoire. Les cellules T modifiées reconnaissent ainsi les cellules cancéreuses et les attaquent.

### Comment se déroule un traitement par cellules CAR-T ?

Les spécialistes prélèvent des cellules T dans le sang et les préparent en laboratoire. Les cellules modifiées sont ainsi appelées cellules CAR-T.

Peu avant de recevoir les cellules CAR-T, vous suivez une chimiothérapie. Celle-ci détruit un maximum d'anciennes cellules T présentes dans le sang. Les nouvelles cellules CAR-T sont ensuite introduites dans la circulation sanguine par

perfusion. Après le traitement, vous devez rester à l'hôpital pendant plusieurs semaines.

### **Quels sont les effets indésirables possibles ?**

Les effets indésirables les plus fréquents sont les suivants :

- infection ;
- forte réaction immunitaire, par exemple fièvre, frissons, douleurs articulaires, chute de la pression artérielle ou difficultés respiratoires, nausées, vomissements ;
- troubles neurologiques, par exemple maux de tête et vertiges, difficultés à penser, à parler ou à écrire. Ces problèmes durent parfois longtemps ;
- réaction inflammatoire, par exemple augmentation temporaire des enzymes hépatiques.

Vous trouverez plus d'informations sur le traitement par cellules CAR-T dans notre brochure « Les médicaments contre le cancer ».

## **Les anticorps bispécifiques**

Les anticorps bispécifiques font partie de l'immunothérapie. Ces médicaments agissent sur certaines caractéristiques spécifiques des cellules cancéreuses, comme les traitements ciblés. Ils se lient en même temps aux cellules du système immunitaire, appelées cellules T. Ils activent ainsi les cellules T afin de mieux reconnaître et combattre les cellules cancéreuses.

### **Quels sont les effets indésirables possibles ?**

Les effets indésirables ressemblent à ceux du traitement par cellules CAR-T (voir page 29) et des traitements ciblés (voir page 28). Une infection, une éruption cutanée ou des maux de tête peuvent apparaître. Parfois, le système immunitaire peut également fortement réagir, par exemple par des frissons et des douleurs articulaires.

Votre équipe médico-soignante vous indiquera avant le traitement ce à quoi faire attention. Informez-la si vous présentez des effets indésirables. La plupart d'entre eux peuvent être traités.

## La radiothérapie

La radiothérapie endommage les cellules cancéreuses et les détruit. Un appareil envoie des rayons depuis l'extérieur à travers la peau.

Dans le traitement des lymphomes, vous recevez parfois une chimiothérapie en complément. Dans le cas où vous devriez suivre une chimiothérapie intensive avec greffe de cellules souches (voir page 26), une radiothérapie préalable sur l'ensemble du corps sera peut-être nécessaire.

### Comment se déroule la radiothérapie ?

Avant la première séance de radiothérapie, un scanner est réalisé pour calculer et délimiter la zone à traiter. Les repères sont ensuite marqués sur la peau.

Les spécialistes programment ensuite l'appareil afin que les rayons atteignent la zone souhaitée depuis l'extérieur, à travers la peau. La zone peut être une tumeur, un ganglion lymphatique ou une métastase.

### Combien de temps dure une radiothérapie ?

La radiothérapie se déroule en plusieurs séances, généralement du lundi au vendredi. Vous devrez vous y rendre plusieurs fois par semaine pendant plusieurs semaines. La séance de radiothérapie en elle-même n'est pas douloureuse et ne dure que quelques minutes. Une fois terminée, vous pouvez rentrer chez vous.

### Quels sont les effets indésirables possibles ?

Les effets indésirables dépendent de la zone irradiée et de la dose de rayonnement que vous recevez.

Une radiothérapie sur l'entier du corps agit sur toutes les cellules de l'organisme. Les effets indésirables peuvent ainsi toucher tous les organes. Elle entraîne souvent une infertilité permanente. Elle augmente

également le risque de développer un autre type de cancer à long terme.

Effets indésirables fréquents :

- peau de la zone irradiée sèche ou rougie ;
- muqueuse intestinale enflammée ;
- ballonnements abdominaux ou diarrhée ;
- nausées ;
- bouche sèche ou difficultés à avaler ;
- fatigue persistante.

Vous trouverez plus d'informations sur ce sujet dans notre brochure « La radiothérapie ».

## La photothérapie

La photothérapie sert à traiter certains lymphomes cutanés à cellules T. Les spécialistes utilisent des rayons ultraviolets (UV) de type UVA ou UVB.

### Qu'est-ce que la photothérapie aux rayons UVB ?

Les zones cutanées touchées sont irradiées avec des rayons UVB. Ce traitement est effectué au moins trois fois par semaine, jusqu'à ce que les lésions cutanées disparaissent. Vous poursuivez ensuite les séances de photothérapie, mais moins fréquemment.

### Qu'est-ce que le traitement PUVA ?

Le nom PUVA est l'abréviation de psoralène + UVA. Avant la radiothérapie, vous recevez le psoralène, médicament sous forme de comprimé, de crème ou de bain. Le psoralène rend la peau plus sensible aux rayons UVA. Les zones cutanées touchées sont ensuite irradiées aux UVA, ce qui détruit les cellules cancéreuses.

Le traitement PUVA nécessite environ trois séances par semaine et se poursuit jusqu'à disparition des lésions cutanées.

### Qu'est-ce que la photophérèse ?

La photophérèse ressemble au traitement PUVA. Une canule est insérée dans une veine, qui prélève et achemine une partie de votre sang vers une machine.

Cette machine sépare certains globules blancs du reste du sang. Ensuite,

- le sang restant retourne directement dans le corps ;
- les globules blancs sont mélangés au médicament psoralène, puis irradiés par des rayons UVA.

Cela accélère la destruction des cellules cancéreuses. Enfin, la machine réinjecte les globules blancs dans votre corps.

Ce traitement dure deux jours. Chaque séance dure entre deux et quatre heures. Il est répété à intervalles de deux à douze semaines.

## La chirurgie

Pour identifier le type exact de lymphome, les médecins prélèvent parfois des échantillons de tissus lors d'une opération.

Lorsque la maladie touche la rate ou un organe hors du système lymphatique, l'opération sert de traitement. Dans certains cas, l'équipe chirurgicale doit retirer complètement la tumeur.

Pour en savoir plus sur ce sujet, vous trouverez des informations dans notre brochure « La chirurgie du cancer ».

## Les médecines complémentaires

Les méthodes de médecine complémentaire contribuent à améliorer le bien-être général pendant et après les traitements contre le cancer. Elles rendent certains effets indésirables plus supportables. Toutefois, elles ne permettent pas de guérir le cancer.

Certaines de ces méthodes sont parfois utilisées comme alternative, c'est-à-dire à la place d'un traitement conventionnel contre le cancer. La Ligue contre le cancer déconseille cela.

N'utilisez pas de médicaments complémentaires ou de pommades sans d'abord en informer votre médecin. Même des produits apparemment inoffensifs peuvent être incompatibles avec votre traitement contre le cancer ou influencer l'effet du médicament.

Pour en savoir plus sur ce sujet, vous trouverez des informations dans notre brochure «Les médecines complémentaires».

## Les soins palliatifs

Les soins palliatifs offrent une prise en charge globale aux personnes atteintes d'un cancer à un stade avancé ou incurable.

Les traitements palliatifs permettent de ralentir le plus longtemps possible la progression de la mala-

die et de soulager les symptômes. L'équipe médico-soignante accompagne les personnes en tenant compte de leurs besoins médicaux, sociaux, psychologiques et spirituels. La qualité de vie est la principale préoccupation.

### Quelle forme de soins palliatifs me convient le mieux ?

Votre état de santé et vos besoins déterminent le type de soutien. Celui-ci peut être assuré :

- à domicile par les services mobiles de soins palliatifs ;
- dans une unité de soins palliatifs à l'hôpital ;
- dans une maison de santé ;
- ou dans un établissement médico-social (EMS).

Les équipes des ligues régionales et cantonales ou d'InfoCancer vous aident volontiers à planifier vos soins de support (page 43).

Vous trouverez plus d'informations sur ce sujet dans notre brochure « Mon cancer ne va pas guérir : que faire ? », ou auprès de la Société suisse de médecine, de soins et de soutien palliatifs sur [www.palliative.ch/fr](http://www.palliative.ch/fr)

## **Mandat pour cause d'inaptitude et directives anticipées**

Ces deux documents ne sont pris en compte que si vous n'êtes plus capable de discernement. Ne plus être capable de discernement signifie que vous ne parvenez plus évaluer les effets de vos décisions. Vous devez être capable de discernement pour rédiger un mandat pour cause d'inaptitude ou des directives anticipées.

### **Qu'est-ce qu'un mandat pour cause d'inaptitude ?**

Parfois, les personnes atteintes d'un cancer ne sont plus en mesure de gérer leurs affaires personnelles, juridiques et financières. Dans ce cas, elles peuvent désigner une ou plusieurs personnes de confiance pour les représenter. Ces personnes peuvent s'occuper de toutes les questions ou seulement quelques-unes. Avec votre autorisation, elles peuvent ouvrir le courrier ou effectuer des opérations bancaires par exemple.

Un mandat pour cause d'inaptitude doit être rédigé à la main. Si cela n'est pas possible, une ou un notaire doit certifier l'authenticité de votre mandat pour cause d'inaptitude.

### **Que sont les directives anticipées ?**

Il se peut que vous ne soyez plus en mesure de prendre des décisions ou de communiquer vos souhaits. Grâce aux directives anticipées, l'équipe médico-soignante et votre famille peuvent prendre des décisions médicales conformément à vos indications.

Vous trouverez plus d'informations sur ce sujet dans nos brochures « Décider jusqu'au bout », ou « Directives anticipées de la Ligue contre le cancer ».

# Que faire en cas d'effets indésirables ?

## L'essentiel en bref

- Un traitement contre le cancer entraîne des effets indésirables.
- En cas de symptômes, contactez votre équipe médico-soignante.
- De nombreux effets indésirables, comme la douleur, peuvent être soulagés.

Chaque personne réagit différemment aux traitements. Les effets indésirables peuvent se manifester de différentes manières : ils peuvent durer plus ou moins longtemps, et varier en intensité d'une personne à l'autre.

En général, vous recevez une fiche d'information avant un traitement à l'hôpital. Vous y trouverez des informations sur le traitement lui-même, sur les effets indésirables possibles et sur la manière de les gérer. Si quelque chose n'est pas clair, n'hésitez pas à demander des explications. Si vous n'avez pas reçu de fiche, demandez-la.

## Les effets indésirables peuvent-ils être atténués ?

De nombreux effets indésirables peuvent être atténués. Si vous avez des symptômes, parlez-en à votre équipe médico-soignante.

Elle sait quel traitement entraîne des douleurs ou des nausées. De ce fait, vous pouvez recevoir des médicaments supplémentaires, avant ou pendant les traitements. Ces médicaments préviennent ou atténuent les symptômes.

## Que faire en cas de douleurs ?

Le cancer et les traitements anticancéreux provoquent parfois des douleurs. Les douleurs peuvent vous priver d'énergie et avoir un impact psychologique.

Les douleurs diminuent souvent lorsqu'elles sont traitées rapidement. N'attendez pas qu'elles disparaissent d'elles-mêmes. Parlez de vos douleurs à votre équipe médico-soignante.

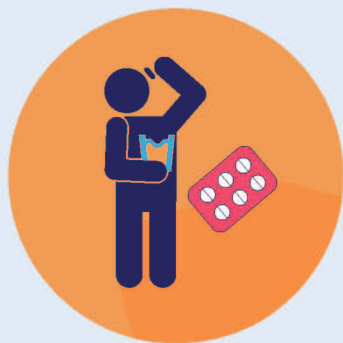
Les médicaments ne sont qu'un moyen parmi d'autres de traiter la douleur. Il existe également :

- la chirurgie ;
- la radiothérapie ;
- les médecines complémentaires, par exemple l'acupuncture ou la médecine traditionnelle chinoise (MTC) ;
- la physiothérapie ;

- l'activité physique et le mouvement ;
- les exercices de relaxation, par exemple la méditation ou le training autogène ;
- le conseil psycho-oncologique ou la psychothérapie.

Vous trouverez plus d'informations sur ce sujet dans notre brochure « Les douleurs liées au cancer et leur traitement ». Vous pouvez également utiliser le carnet « Journal des douleurs » afin de noter vos observations et faciliter la prise en charge des symptômes.

## Pour soulager les douleurs, il existe différentes solutions



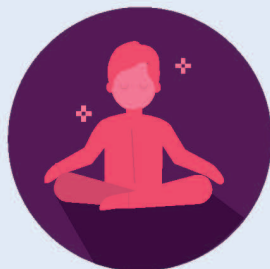
### Médicaments

Médecine complémentaire  
(p. ex. acupuncture  
naturopathie)



### Physiothérapie

### Psychothérapie



### Exercices de relaxation

(p. ex. méditation, training autogène).

Activité physique  
(sport et mouvement)



# Retour à la vie quotidienne

## L'essentiel en bref

- Après une maladie cancéreuse, beaucoup de personnes n'ont plus la même énergie qu'avant.
- Une réadaptation peut vous aider à reprendre progressivement le cours normal de votre vie.
- Après un traitement contre le cancer, vous devez vous rendre régulièrement à des examens de suivi.

Se remettre des traitements et de la maladie demande du temps et de la patience. Vous ne vous sentez peut-être pas encore prêt·e à reprendre toutes vos activités habituelles.

Parfois, les proches ou l'employeur s'attendent à ce que vous reveniez immédiatement à la normale. Il n'est pas facile de gérer ces attentes. Ne vous laissez pas mettre sous pression.

Vous trouverez de plus amples informations dans les brochures de la Ligue contre le cancer « Cancer et souffrance psychique » et « Fatigue et cancer ».

## Où trouver de l'aide ?

N'hésitez pas à en parler à votre équipe médico-soignante. Vous pouvez également demander conseil à la Ligue contre le cancer ou à d'autres spécialistes. Ensemble, vous déciderez des mesures les plus adaptées et vérifierez si votre assurance maladie paie les frais.

La Ligue contre le cancer propose aussi des cours pour les personnes touchées et leurs proches. Contactez votre ligue contre le cancer cantonale ou régionale pour trouver un cours adapté près de chez vous.

## Le suivi médical

Après les traitements, votre médecin vous recommandera des examens de suivi réguliers. Lors de ces contrôles, elle ou il vérifiera si vous avez des douleurs, des effets indésirables ou des problèmes dans votre vie quotidienne.

Le suivi médical est important. Il permet de détecter à un stade précoce une éventuelle récurrence du cancer. La fréquence et le type d'examens dépendent du type de lymphome. Votre médecin effectue généralement des analyses sanguines, parfois aussi un examen de la moelle osseuse.

Vous craignez une récurrence? Vous rencontrez des problèmes au travail, dans votre famille ou dans votre couple? Vous pouvez également en parler lors des examens de contrôle.

## La réadaptation oncologique

La réadaptation oncologique vous aide à vous rétablir, à reprendre une vie quotidienne normale et à reprendre le travail. Elle peut avoir lieu avant, pendant ou après un traitement contre le cancer.

Il existe des offres ambulatoires et stationnaires. Elles comprennent, par exemple, des activités physiques et sportives, du renforcement musculaire ou l'apprentissage de méthodes de relaxation.

Vous trouvez des informations sur ce sujet dans nos brochures «La réadaptation oncologique» et «Activité physique et cancer». Les adresses de prestataires de réadaptation médicale sont également disponibles sur le site de la Ligue suisse contre le cancer : [www.liguecancer.ch](http://www.liguecancer.ch)

## La reprise du travail

Certaines personnes atteintes d'un cancer continuent à travailler pendant leur traitement. D'autres réduisent temporairement leur charge de travail. D'autres encore interrompent leur activité et ne la reprennent qu'après la fin du traitement ou une pause de convalescence.

Peut-être n'avez-vous plus la même endurance qu'auparavant. Le cancer et les traitements peuvent entraîner une fatigue chronique et des troubles du sommeil, de la mémoire ou de la concentration.

Planifiez votre quotidien professionnel ou la reprise du travail. Discutez avec votre équipe médico-soignante et votre employeur. Vous pourrez peut-être adapter vos tâches ou réduire temporairement votre temps de travail hebdomadaire.

Vous souhaitez en savoir plus sur la reprise du travail après un cancer ? Les conseillères et les conseillers des ligues cantonales ou régionales vous apportent leur aide. Vous pouvez aussi consulter le dépliant « Je retourne au travail » ainsi que la brochure « Cancer : relever les défis au travail ».



# Conseils et informations

## La ligue cantonale ou régionale contre le cancer

Elle conseille, accompagne et soutient les personnes concernées et leurs proches. Elle propose notamment :

- des entretiens individuels ;
- une aide pratique pour résoudre des problèmes d'assurance, financiers ou organisationnels, comme la garde des enfants ;
- son soutien pour remplir les directives anticipées ;
- des indications pour trouver des cours et de groupes d'entraide ;
- des démarches pour vous aiguiller vers une ou un spécialiste, par exemple pour une consultation diététique, une thérapie complémentaire, des conseils ou une thérapie psycho-oncologique.

## InfoCancer 0800 11 88 11

Vous avez besoin de parler de vos craintes, de vos incertitudes et de votre vécu personnel ? Des spécialistes sont à votre écoute. L'appel et les renseignements sont gratuits et en plusieurs langues (FR/ALL/IT/ANG). Vous pouvez aussi les contacter par email à [info-cancer@liguecancer.ch](mailto:info-cancer@liguecancer.ch) ou encore par WhatsApp au 031 389 92 41.

## Conseils par chat

Les enfants, les jeunes et les adultes ont la possibilité de discuter en ligne avec une ou un spécialiste sur [www.liguecancer.ch/conseil-et-soutien/chat](http://www.liguecancer.ch/conseil-et-soutien/chat) (du lundi au vendredi, de 10 h à 18 h).

## Service de conseil 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 sur [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch).

## Cours

Les ligues cantonales et régionales contre le cancer organisent des cours à l'intention des personnes atteintes de cancer et leurs proches dans différentes régions de Suisse : [www.liguecancer.ch/agenda](http://www.liguecancer.ch/agenda)

## Autres personnes concernées

Il peut être encourageant d'apprendre comment d'autres personnes font face à des situations difficiles. Vous pouvez discuter de vos préoccupations et partager vos expériences dans des groupes d'entraide ou parler avec une autre personne touchée par la maladie.

Renseignez-vous auprès de votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer sur les groupes d'entraide, les groupes de discussion en cours ou les offres de cours pour les personnes atteintes de cancer et leurs proches. Vous trouverez également des informations et des adresses près de chez vous sur [www.infoentraidesuisse.ch](http://www.infoentraidesuisse.ch), ainsi que sur [www.parlonscancer.ch](http://www.parlonscancer.ch).

### **Service 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.

### **Conseils nutritionnels**

De nombreux hôpitaux proposent des consultations diététiques. Il existe aussi des spécialistes indépendant-es qui collaborent généralement avec l'équipe médico-soignante et qui sont regroupées en une association :

Association suisse des diététiciens et diététiciennes (ASDD)  
Altenbergstrasse 29  
Case postale 686  
3000 Berne 8  
Tél. 031 313 88 70

Sur la page d'accueil de l'association, dans la section « liste des diététiciennes et diététiciens », vous trouverez un lien pour chercher l'adresse d'une ou un spécialiste dans votre canton : [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch).

### **Médecine, soins et accompagnement palliatifs**

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](http://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](http://palliative.ch)  
Kochergasse 6  
3011 Berne  
Tél. 031 310 02 90  
[info@palliative.ch](mailto:info@palliative.ch)  
[www.palliative.ch](http://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](http://www.cartepalliative.ch).

### **Votre équipe médico-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 en cas de problèmes liés à votre cancer ou aux traitements. Elle peut également vous renseigner sur les mesures utiles pour favoriser votre rétablissement.

### **Soutien psycho-oncologique**

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.

## **Brochures de la Ligue contre le cancer**

(sélection)

- **Les médicaments contre le cancer**
- **Les traitements anticancéreux par voie orale**
- **La radiothérapie**
- **Chirurgie et cancer**
- **Les médecines complémentaires**
- **Les douleurs liées au cancer et leur traitement**
- **Journal des douleurs**
- **Neuropathie périphérique et cancer**
- **Fatigue et cancer**
- **Alimentation et 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**
- **Cancer et souffrance psychique**
- **Activité physique et cancer**
- **Réadaptation oncologique**

- **Accompagner un proche atteint de cancer**
- **Quand le cancer touche les parents**
- **Prédispositions héréditaires au cancer**
- **Directives anticipées de la Ligue contre le cancer**
- **Mon cancer ne va pas guérir : que faire ?**
- **Le temps du deuil**

D'autres brochures sur différentes thématiques liées à la maladie cancéreuse sont téléchargeables gratuitement. Elles vous sont offertes par la Ligue contre le cancer et votre ligue cantonale ou régionale 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](mailto:boutique@liguecancer.ch)
- [www.liguecancer.ch/brochures](http://www.liguecancer.ch/brochures)



**Lisez et commandez** toutes les brochures **en ligne.**

### Votre avis nous intéresse

Vous avez un avis sur nos brochures ? Vous pouvez remplir le questionnaire disponible à la fin de cette brochure ou vous rendre à l'adresse [www.boutique.liguecancer.ch](http://www.boutique.liguecancer.ch). Nous vous remercions pour votre contribution.

### Autres brochures

**Lymphomes – Guide pour les personnes concernées et leurs proches.** (2023). Réseau suisse des patients atteints de lymphomes. Disponible en ligne sur [www.lymphome.ch](http://www.lymphome.ch)

**Lymphomes, Guide pour les personnes touchées et leurs proches.** Brauchbar, M., Heuss, A., Lohri, A., Pfau, R., et al. (2016). 3<sup>e</sup> édition. ho/noho – Schweizerische Patientenorganisation für Lymphombetroffene und Angehörige.

Certaines ligues cantonales contre le cancer disposent d'une bibliothèque où il est possible d'emprunter gratuitement des livres sur le cancer. Renseignez-vous auprès de la ligue près de chez vous.

## Internet

(Par ordre alphabétique)

### Offres de la Ligue contre le cancer

**[www.liguecancer.ch](http://www.liguecancer.ch)**

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

**[www.liguecancer.ch/conseil-et-soutien/chat](http://www.liguecancer.ch/conseil-et-soutien/chat)**

Chat destiné aux enfants, jeunes et adultes pour discuter du cancer (du lundi au vendredi, de 10 h à 18 h)

**[www.liguecancer.ch/cours](http://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](http://www.liguecancer.ch/readaptation-oncologique)**

Carte des offres de réadaptation oncologique en Suisse

### Autres institutions ou sites spécialisés

**[www.avac.ch](http://www.avac.ch)**

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

**[www.centrescancer.chuv.ch](http://www.centrescancer.chuv.ch)**

Les centres interdisciplinaires du CHUV organisent des rencontres mensuelles pour échanger librement sur le thème du cancer avec leurs spécialistes, dans un cadre neutre et accueillant

**[www.chuv.ch/oncologie](http://www.chuv.ch/oncologie)**

Site du département d'oncologie du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV)

**[www.hug-ge.ch/centre-cancers](http://www.hug-ge.ch/centre-cancers)**

Site du département d'oncologie des Hôpitaux universitaires genevois (HUG)

**[www.fertionco.ch](http://www.fertionco.ch)**

Informations sur la préservation de la fertilité en cas de cancer

**[www.infoentraidesuisse.ch](http://www.infoentraidesuisse.ch)**

Fondation où trouver un groupe d'entraide près de chez vous

**[www.humanforschung-schweiz.ch/fr](http://www.humanforschung-schweiz.ch/fr)**

Portail de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) consacré aux études cliniques en Suisse

**[www.oncoreha.ch/fr](http://www.oncoreha.ch/fr)**

Association suisse pour la réadaptation oncologique

**[www.palliative.ch](http://www.palliative.ch)**

Société suisse de médecine et de soins palliatifs

**[www.psychooncologie.ch](http://www.psychooncologie.ch)**

Société suisse de Psycho-Oncologie SSPO

## Sites en anglais

**www.asco.org**

American Society of Clinical Oncology

**www.cancer.gov**

National Cancer Institute USA

**www.cancer.org**

American Cancer Society

**www.cancerresearchuk.org**

Independent cancer research and awareness charity

**www.macmillan.org.uk**

A non-profit cancer information service

## Sources

Les publications et sites internet mentionnés dans cette brochure servent également de sources à la Ligue contre le cancer.

Folkerts, J. (2023, 29 juin). *DLBCL Diffuses großzelliges B-Zell-Lymphom*. Wissensdatenbank Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum. <https://widb.krebsinformationsdienst.de/wissensdatenbank/lymphatisches-blut-bildendes-und-verwandtes-gewebe/dlbcl-diffuses-grosszelliges-b-zell-lymphom/>

Folkerts, J. (2023, 14 juillet). *HAEMwho Tumoren des Blutbildenden und Lymphatischen Systems WHO-Klassifikation*. Wissensdatenbank Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum. <https://widb.krebsinformationsdienst.de/wissensdatenbank/lymphatisches-blut-bildendes-und-verwandtes-gewebe/haemwho-tumoren-des-blutbildenden-und-lymphatischen-systems-who-klassifikation/>

Folkerts, J. (2024, 1<sup>er</sup> mars). *MZL Mantelzell-Lymphom*. Wissensdatenbank Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum. <https://widb.krebsinformationsdienst.de/wissensdatenbank/lymphatisches-blut-bildendes-und-verwandtes-gewebe/haemwho-tumoren-des-blutbildenden-und-lymphatischen-systems-who-klassifikation/>

Folkerts, J. (2019, 21 mai). *NHL Non-Hodgkin-Lymphom malignes Lymphom*. Wissensdatenbank Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum.  
<https://widb.krebsinformationsdienst.de/wissensdatenbank/lymphatisches-blutbildendes-und-verwandtes-gewebe/nhl-non-hodgkin-lymphom-malignes-lymphom/>

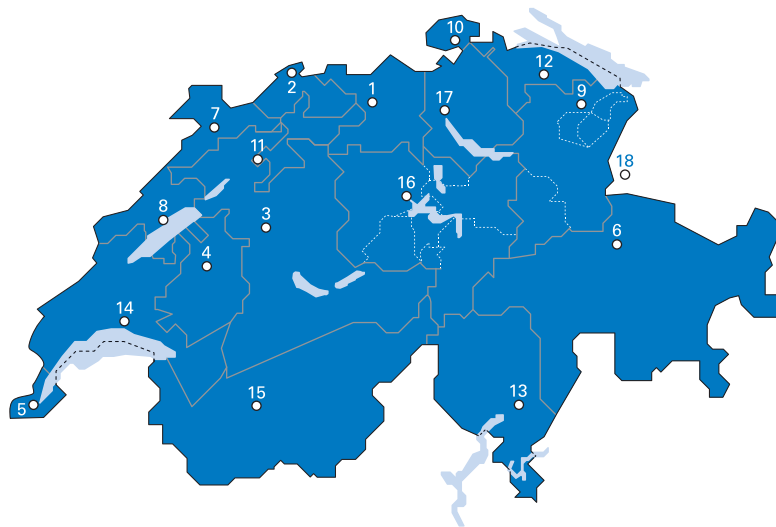
Folkerts, J. (2021, 30 juin). *T-Zell-Lymphom*. Wissensdatenbank Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum.  
<https://widb.krebsinformationsdienst.de/wissensdatenbank/lymphatisches-blutbildendes-und-verwandtes-gewebe/t-zell-lymphom/>

Leitlinienprogramm Onkologie (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF) (2024). *Patientenleitlinie Diffuses großzelliges B-Zell-Lymphom (DLBCL)*.  
<https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/patientenleitlinien/diffuses-grosszelligen-b-zell-lymphom-dlbcl>

Leitlinienprogramm Onkologie (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF) (2021). *Patientenleitlinie Folikuläres Lymphom*.  
<https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/patientenleitlinien/folikulaeres-lymphom>

Vollmer, G. (2024, 19 janvier). *Kutane Lymphome*. Wissensdatenbank Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum.  
<https://widb.krebsinformationsdienst.de/wissensdatenbank/lymphatisches-blutbildendes-und-verwandtes-gewebe/kutane-lymphome/>

# 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@krebssluga-aargau.ch  
www.krebssluga-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@krebsslugabern.ch  
www.krebsslugabern.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@krebssluga-gr.ch  
www.krebssluga-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@krebssluga-ostschweiz.ch  
www.krebssluga-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**  
Av. d'Ouchy 18  
1006 Lausanne  
Tél. 021 623 11 11  
info@lvc.ch  
www.lvc.ch  
IBAN: CH26 0900 0000 1002 2260 0

**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 40a  
FL-9494 Schaan  
Tel. 00423 233 18 45  
info@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  
www.liguecancer.ch/  
brochures

**Conseils par chat**  
www.liguecancer.ch/conseil-  
et-soutien/chat, le chat sur  
le cancer pour les enfants,  
les jeunes et les adultes  
du lundi au vendredi  
10 h–18 h

**Service de conseil  
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.**

**InfoCancer**  
**0800 11 88 11**  
du lundi au vendredi  
10 h–18 h  
appel gratuit  
infocancer@liguecancer.ch

# Uni-es contre le cancer

# La Ligue contre le cancer s'engage pour que :

- le cancer touche moins de personnes,
- il entraîne 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 ses différentes prestations de conseil, d'accompagnement et de soutien. Vous trouverez à l'intérieur les adresses 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.



Saisissez le montant  
et confirmez le don.



Ou en ligne sur [www.liguecancer.ch/dons](http://www.liguecancer.ch/dons)