



ligue contre le cancer

Réadaptation oncologique

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



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

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

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

Impressum

Editrice

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

Direction de projet

Andrea Seitz, spécialiste Publications, Ligue suisse contre le cancer, Berne
Beate Schneider-Mörsch, Spécialiste Réadaptation, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Traduction

Cristina Martínez, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Révision

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

Conseils scientifiques

Dr med. Stephan Eberhard, médecin chef,
Centre de réadaptation Walenstadtberg
Rolf Huck, directeur de la Ligue zurichoise
contre le cancer
Dr med. Jean-Marc Lüthi, médecin chef,
Centre d'oncologie, Hôpital STS SA, Thoune
Dr med. Josef Perseus, médecin chef,
Centre de réadaptation Davos Clavadel

Conseils scientifiques sur les mesures de réadaptation

Elisabeth Bürki (accompagnement spirituel),
Silvio Catuogno (thérapie par l'activité physique et le sport), Mandy Diezi (ergothérapie),
Tobias Holzer (logopédie), Marianne Michel
(Conseil social et soutien), Claudia Pesenti-

Salzmann (conseil en sexologie), Beatrice Röthlisberger-Christ (conseils nutritionnels), Martina Schmocker (physiothérapie), Joerg Schumann (art-thérapie et modelage), Barbara Stauffer (psycho-oncologie), Jacqueline Stohler (musicothérapie), Ilca Wilhelm (traitement de la douleur), Ursula Wolf (médecines complémentaires), Claudia Witt (médecines complémentaires), Nadja Wyrach (soins)

Collaboratrices et collaborateurs de la Ligue suisse contre le cancer

Patricia Müller, spécialiste Conseil juridique
Danielle Pfammatter, spécialiste Soins palliatifs
Anna Barbara Rüeeggesser, spécialiste Cancer Survivors
Nicolas Sperisen, spécialiste Promotion de la santé et réadaptation

Couverture

©Sedrun Disentis Tourismus/Michael Herdlein

Photos

p. 4: © Vacances dans les Grisons/Stefan Schlumpf
p. 22: istockphoto/laflor
p. 30: Ligue suisse contre le cancer, Berne

Conception graphique

Ligue suisse contre le cancer, Berne

Impression

Länggass Druck AG, Bern

Cette brochure est également disponible en allemand et en italien.

© 2019, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Table des matières

Avant-propos	5
La réadaptation oncologique	6
Le modèle biopsychosocial	7
Objectifs de la réadaptation oncologique	8
Quand vaut-il la peine de commencer une réadaptation ?	9
Types de réadaptation oncologique	11
Réadaptation oncologique ambulatoire	11
Réadaptation stationnaire	13
Contenus de la réadaptation oncologique	14
Mesures de réadaptation	14
Comment se déroule la réadaptation ?	26
La prise en charge des frais	28
Offres ambulatoires	28
Offres stationnaires	28
Où trouvez-vous des programmes de réadaptation oncologique ?	31
Conseils et informations	32



Chère lectrice, cher lecteur,

Pour faciliter la lecture, nous n'employons par la suite que la forme masculine. Nous remercions nos lectrices de leur compréhension.

Cancer: ce diagnostic provoque inmanquablement une onde de choc et remet en question toutes les certitudes. La maladie cancéreuse bouleverse l'individu dans sa totalité, autant sur le plan physique que psychique. Elle touche aussi la famille, les amis et l'environnement socioprofessionnel.

Le retour à la vie de tous les jours s'avère souvent particulièrement problématique. C'est pendant cette étape qu'intervient la réadaptation oncologique: le but n'est pas seulement de traiter la maladie, mais aussi de soutenir et de renforcer la personne touchée pendant son rétablissement et sa réintégration dans la vie quotidienne.

Les programmes ambulatoires et stationnaires ont gagné en importance ces dernières années. Tous les programmes sont placés sous la responsabilité d'une direction médicale et sont proposés de façon coordonnée.

Outre le traitement médical, les programmes regroupent des mesures thérapeutiques telles que l'activité physique et la thérapie

par le sport, la physiothérapie, la psycho-oncologie, le conseil nutritionnel, les soins ou le conseil et soutien.

En fonction du lieu, des modules tels que les médecines complémentaires, la musicothérapie, la peinture, le modelage, l'ergothérapie, le traitement de la douleur ou le conseil en sexologie sont inclus dans le programme.

Cette brochure vous informe sur la réadaptation oncologique et les possibilités qu'elle offre. Elle vous aide à trouver les programmes ambulatoires ou institutionnels. Ces programmes répondent à vos besoins individuels et au type de réadaptation que vous recherchez.

Elle peut jouer un rôle considérable dans la vie de la personne touchée: la réadaptation permet de regarder l'avenir avec force, confiance et courage renouvelés.

Nous formulons nos vœux les meilleurs pour votre avenir.

Votre Ligue contre le cancer

La réadaptation oncologique

Ces dernières années, les examens à visée diagnostique et les traitements ont connu des progrès constants. Les médecins diagnostiquent toujours plus souvent des maladies cancéreuses, et les traitements efficaces augmentent la survie à long terme. De ce fait, le cancer a tendance à devenir une maladie chronique. Toutefois, maladie et traitements entraînent souvent des conséquences physiques, psychiques et sociales qui limitent la personne.

Elle peut par exemple rencontrer des difficultés dans l'accomplissement d'une activité, souffrir d'une diminution de ses aptitudes physiques ou psychiques, ressentir une très grande fatigue. Il est possible que d'autres signes se manifestent en fonction du type de cancer et de traitement : carences alimentaires, douleurs, problèmes respiratoires ou incontinence urinaire ou fécale. Les personnes touchées souffrent parfois de polyneuropathies après le traitement médical (troubles de la sensibilité des mains et des pieds) ou d'œdèmes lymphatiques (accumulation de liquides dans les tissus). Angoisse et dépression peuvent aussi affecter certaines personnes.

A l'instar d'autres maladies chroniques, la réadaptation représente un pilier essentiel du traitement anticancéreux. Son objectif est de

supprimer ou d'atténuer les limitations physiques, psychiques, et psychologiques. De plus, elle soutient les personnes concernées dans l'apprentissage d'une vie où subsistent peut-être des obstacles. Elle aide à mieux accepter les changements. Elle s'avère également bénéfique lorsque la personne touchée cherche à reprendre une activité professionnelle.

Les programmes de réadaptation oncologique sont toujours pluridisciplinaires : des spécialistes issus de disciplines très différentes entourent et prennent en charge la personne. Outre les médecins, des physiothérapeutes, des spécialistes de la thérapie par l'activité physique et le sport, de la psychologie, du conseil nutritionnel, des soins, des médecines complémentaires, de l'art-thérapie ou d'autres spécialités interviennent également.

Les programmes englobent toujours une palette de mesures. Elles sont coordonnées afin d'atteindre des objectifs de réadaptation personnalisés (voir aussi p.8).

Une réadaptation oncologique est censée restaurer les capacités physiques, redonner confiance à la personne touchée et renforcer la joie de vivre. La réadaptation permet ainsi de faciliter le retour à la vie de tous les jours et la reprise de l'activité professionnelle d'une

part, et d'améliorer la qualité de vie d'autre part.

Le modèle biopsychosocial

La réadaptation entend toujours envisager la personne dans sa totalité. Pour cette raison, les programmes de réadaptation suivent le modèle biopsychosocial de la classification internationale du fonctionnement, du handicap et de la santé (CIF).

Ce modèle tient compte des dimensions suivantes :

- Dimension physique (biologique)
 - Fonction et activité
- Dimension psychique
- Cohabitation et travail (dimension sociale)
 - Participation à la vie

La spiritualité représente pour certaines personnes une dimension supplémentaire essentielle.

Une influence réciproque

Les dimensions du modèle biopsychosocial exercent une influence réciproque. La physiothérapie par exemple (dimension biologique) agit sur le bien-être (dimension psychique) et la capacité de travail (dimension sociale).

La personne qui ressent abattement et angoisse (dimension psychique) souffre plus souvent de douleurs (dimension biologique). Par conséquent, elle rencontre davantage de difficultés lorsqu'elle accomplit ses tâches familiales ou professionnelles (dimension sociale).

Réadaptation

En 1981, l'Organisation mondiale de la santé définit la réadaptation comme suit :

« La réadaptation englobe le recours coordonné à des mesures médicales, sociales, professionnelles, pédagogiques et techniques, ainsi que la modification de l'environnement physique et social, en vue d'améliorer les fonctions de la personne concernée pour qu'elle puisse acquérir le plus d'autonomie possible et participer au mieux et en toute indépendance à tous les domaines de l'existence, et soit en mesure d'avoir le plus grand degré de liberté possible. »

La réadaptation médicale aide les patients à retourner dans leur environnement familial le plus vite possible après une maladie ou un accident, et à organiser leur vie de la manière la plus autonome possible.

Objectifs de la réadaptation oncologique

Les suites d'une maladie cancéreuse dépendent beaucoup du type de cancer ou du traitement suivi. L'âge peut aussi jouer un rôle. Pour cette raison, les objectifs poursuivis s'adaptent aux besoins de la personne au moment où elle entreprend la réadaptation.

Elle diffère en plusieurs points du traitement purement symptomatique :

- Des spécialistes issus de différentes disciplines y prennent part, elle est donc toujours pluridisciplinaire ;
- Elle est proposée et accompagnée de façon coordonnée ;
- Elle englobe différents thèmes et objectifs qui s'inspirent du modèle biopsychosocial (p. 7).

En fonction de la situation personnelle, les objectifs fixés accordent une plus large place aux dimensions physique, psychique ou social. Parfois il s'agit principalement d'acquérir de nouvelles connaissances ou de nouvelles stratégies. Vous trouverez ci-dessous des exemples d'objectifs possibles.

Objectifs physiques

- Améliorer sa condition physique.
- Renforcer la musculature.
- Diminuer la fatigue.
- Améliorer la mobilité.

- Renforcer la confiance dans le corps.
- Atténuer les douleurs.
- Diminuer les troubles de la sensibilité dans les mains et les pieds.
- Diminuer les œdèmes lymphatiques ou les stabiliser.
- Diminuer l'incontinence.
- Améliorer l'accomplissement des activités quotidiennes.
- Stimuler le plaisir de se mouvoir.
- Diminuer les problèmes respiratoires.
- Adapter l'alimentation (par ex. en cas de carences alimentaires).

Objectifs psychiques

- Soigner un état dépressif ou des angoisses.
- Mieux accepter des changements corporels.
- Diminuer les troubles du sommeil.
- Gérer des problèmes familiaux ou de couple.
- Affronter des problèmes sexuels.
- Améliorer les capacités cognitives (par ex. concentration ou mémoire).
- Tracer de nouvelles perspectives pour soi, définir un nouveau sens à la vie, de nouveaux objectifs.

Objectifs sociaux

- Pouvoir participer à nouveau à la vie sociale et culturelle.
- Retrouver une structure dans la vie de tous les jours (par ex. en se faisant aider dans les tâches ménagères ou la garde des enfants).
- Retrouver son ou une activité professionnelle.
- Apprendre à mieux communiquer (dans le couple par exemple).

Objectifs en matière de transmission des connaissances

- Acquérir des connaissances sur la maladie, sur les options thérapeutiques et sur la prise de médicaments.
- Développer des stratégies de gestion du stress, des angoisses ou de symptômes dépressifs.
- Connaître des techniques de relaxation et les utiliser.
- Clarifier des demandes sur le plan social et juridique (assurances sociales, AI, AVS, prestations complémentaires, allocation pour impotent par ex.).
- En cas de problèmes financiers, clarifier la prise en charge de certains coûts.

La réadaptation : quand se justifie-t-elle ?

Rétrospectivement, de nombreux patients jugent très difficile la phase qui suit le traitement aigu. Certaines personnes racontent qu'elles basculent dans une crise psychique totalement inattendue, ou qu'elles se sentent constamment épuisées. La réadaptation oncologique a pour but de vous soutenir dans cette étape de transition du traitement aigu vers la vie quotidienne et professionnelle.

A la question « quels besoins concrets éprouvez-vous? », de nombreux patients expriment les souhaits suivants :

- Recevoir un soutien pratique dans la réalisation de leurs activités quotidiennes (notamment les tâches ménagères);
- Disposer de moyens en vue d'améliorer leur bien-être physique;
- Obtenir un soutien psychologique.

Pour qui une réadaptation oncologique est-elle bénéfique?

Elle est utile à toute personne touchée par un cancer qui :

- Souffre d'effets secondaires, de suites directement liées à la maladie ou aux traitements (comme l'opération, la chimiothérapie ou la radiothérapie);
- Voit sa vie quotidienne ou son autonomie limitée par la maladie ou par les traitements et souhaite obtenir un soutien pratique;
- Dispose de capacités physiques réduites;
- Apprend à vivre avec de nouvelles limites et à mieux les gérer;
- Envisage de reprendre une activité professionnelle;
- Souhaite se renforcer sur le plan psychique et physique.

Une réadaptation efficace dépend des conditions fondamentales suivantes:

- Fixer des objectifs réalistes;
- Etre motivé et pouvoir compter sur la motivation de son entourage;
- Etre capable de participer à un programme de réadaptation structuré et coordonné.

Les différentes formes de réadaptation oncologique

Une réadaptation est possible à différents stades de la maladie :

- pendant le traitement (notamment pendant une chimiothérapie ou une radiothérapie) ;
- après le traitement ;
- en préparation d'un traitement lourd (voir encadré sur la réadaptation adjuvante ou préparatoire) ou lors d'une récurrence ;
- en cas de complications liées au cancer ou au traitement.

Les personnes touchées peuvent suivre un programme de réadaptation oncologique ambulatoire ou stationnaire.

La réadaptation ambulatoire

Dans la plupart des programmes ambulatoires, la personne se rend deux à trois jours par semaine dans un établissement : elle y suit des traitements ou se rend à des entretiens de conseil.

La réadaptation ambulatoire convient aux personnes qui n'ont plus besoin d'hospitalisation mais nécessitent encore un encadrement pluridisciplinaire par des spécialistes.

Les programmes durent entre 12 à 16 semaines, parfois plus longtemps. Ils se composent de plusieurs modules, en fonction du prestataire.

Préhabilitation

La préhabilitation (contraction de *prévention* et *réhabilitation*) intervient entre le moment du diagnostic et le début du traitement du cancer.

Son but est de renforcer l'organisme de la personne malade avant de commencer le traitement notamment avant une opération, un traitement médicamenteux ou une radiothérapie.

La réadaptation préparatoire permet de diminuer de futures limitations ou complications, d'améliorer les chances de survie et d'accélérer le processus de rétablissement.

Ces programmes comportent dans la majorité des cas un programme d'activité physique adaptée et de thérapie par le sport, afin de restaurer les capacités physiques. D'autres mesures complètent les programmes comme la psycho-oncologie, les conseils nutritionnels ou d'autres prestations thérapeutiques ou consultations spécialisées, en fonction des besoins individuels. Ils sont plus intensifs, mais aussi plus brefs. C'est pourquoi ils conviennent particulièrement aux personnes qui ont terminé leur traitement médical.

Quelques centres de réadaptation proposent aussi des programmes plus longs. Ils durent en moyenne 6 mois. Les mesures sont cependant les mêmes. Leur spécificité: elles s'effectuent les unes après les autres et non pas parallèlement.

Programmées de façon personnalisée, elles commencent déjà pendant le traitement médical. Les 12 à 16 semaines d'activité physique et de thérapie par le sport jouent aussi un rôle important dans ces programmes afin de restaurer les capacités physiques.

Réadaptation stationnaire

Les programmes de réadaptation stationnaire doivent être prescrits par un médecin (médecin hospitalier, oncologue, médecin de famille) et approuvés par le médecin-conseil de la caisse-maladie.

Dans ce type de réadaptation, vous séjournez dans la clinique pendant toute la durée de la réadaptation. Vous y passez donc aussi la nuit.

En moyenne, ces programmes durent entre trois et quatre semaines. En fonction de la nature et de l'étendue des limitations, le séjour peut se prolonger.

Les programmes de réadaptation stationnaires conviennent à tous les patients qui :

- Sont limités dans leur autonomie en raison des traitements aigus ;
- Sont confrontés à des changements physiques, par exemple à une stomie ou à une amputation ;
- Souffrent de problèmes physiques (des difficultés respiratoires par ex.) ou éprouvent une souffrance psychique ;

- Ne trouvent pas de programme ambulatoire adapté à leur cas ;
- Ne sont pas en mesure d'effectuer les trajets pour se rendre au programme ambulatoire ;
- Nécessite davantage qu'une réadaptation ambulatoire ;
- Ont déjà épuisé les possibilités ambulatoires sans avoir atteint leurs objectifs de réadaptation.

En outre, un programme stationnaire peut aussi s'avérer profitable aux personnes qui souffrent de douleurs fortes ou de fatigue.

Cette formule convient probablement mieux aussi aux patients qui doivent se soumettre à une intervention chirurgicale lourde, à une chimiothérapie ou à une radiothérapie intensive.

Réadaptation oncologique : quel contenu ?

La diversité des mesures et modules requiert une équipe composée de spécialistes médicaux, mais aussi de personnes issues d'autres spécialités.

En fonction des programmes de réadaptation, différents modules sont proposés :

- Les programmes ambulatoires accordent la priorité aux interventions thérapeutiques. Des modules du domaine du conseil les complètent.

En règle générale, les offres principales comprennent l'activité physique adaptée et la thérapie par le sport, la physiothérapie, la psycho-oncologie, les conseils nutritionnels et les entretiens avec un travailleur social. D'autres prestations peuvent entrer en ligne de compte en fonction des besoins de la personne.

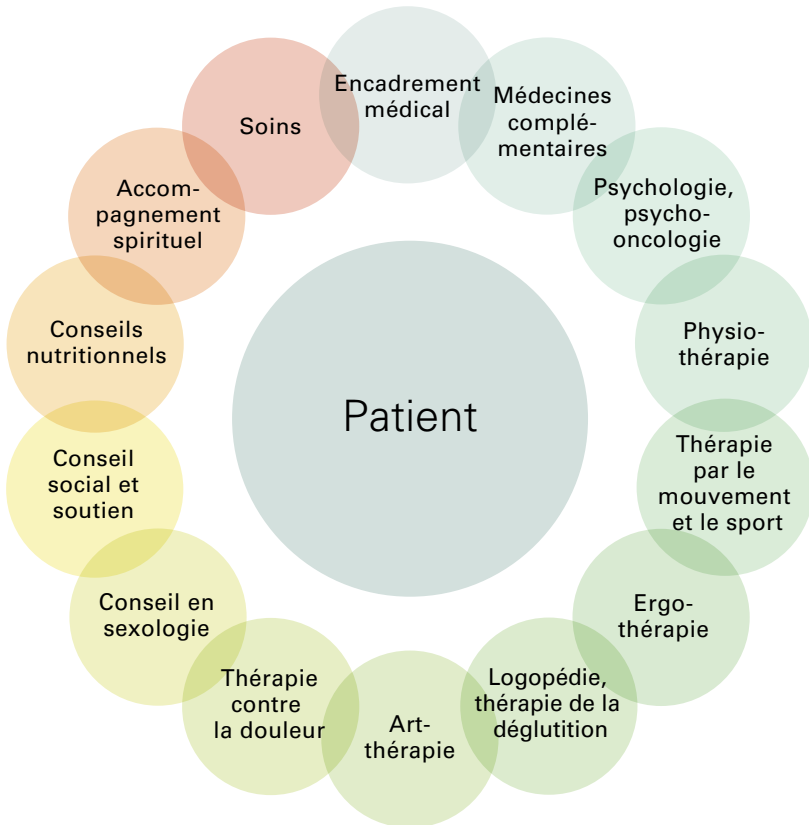
- Dans un programme stationnaire, le personnel soignant et les différents spécialistes vous prennent en charge dès le début, selon votre problématique et vos objectifs.

Mesures de réadaptation

Les pages suivantes décrivent des modules possibles et des prestations proposées dans le cadre de programmes de réadaptation. Elles ne sont pas présentées par ordre d'importance ou de fréquence à laquelle elles sont prescrites. Gardez également à l'esprit que tous les modules n'existent pas partout.

Mesures proposées en réadaptation oncologique

Aperçu des mesures possibles



Source : d'après Zerkiebel (2013)

Encadrement médical

Avez-vous des questions d'ordre médical? Pendant la réadaptation, des médecins sont à vos côtés et vous répondent. Si vous suivez un programme en milieu hospitalier, vous recevez, au besoin, les mêmes soins médicaux que pendant le traitement aigu: analyses à visée diagnostique, tests de laboratoire, prescription de médicaments ou surveillance de la fonction circulatoire par exemple.

Les médecins contrôlent l'évolution de la réadaptation en collaboration avec des spécialistes d'autres disciplines. Au besoin, ils adaptent la thérapie. De plus, ils restent en contact étroit avec: les médecins qui ont adressé la personne, les spécialistes à consulter à la fin de la réadaptation et les interlocuteurs des caisses-maladie, afin de répondre à d'éventuelles questions sur la prise en charge des coûts. Ils rédigent un rapport à la fin du programme.

Soins

Le domaine des soins joue un rôle essentiel. Ils représentent l'élément permettant de tenir compte de vos objectifs et ressources afin de retrouver la meilleure autonomie et indépendance possible.

Les soins comprennent par exemple:

- Le soutien dans l'accomplissement de tâches devenues difficiles;
- La gestion des douleurs et d'autres symptômes;
- Le recours à des thés, à l'aromathérapie, à des compresses, à des frictions et à d'autres applications de médecine complémentaire;
- L'apprentissage de l'usage et des soins d'une dérivation artificielle (stomie, cathéter de la vessie par ex.).
- L'administration d'alimentation parentérale (artificielle).
- La gestion des soins des plaies.

De plus, l'équipe soignante vous donne des informations et vous fournit les outils nécessaires à votre retour dans la vie quotidienne. Vous êtes ainsi préparé à affronter les défis qu'il implique. Allez-vous porter une prothèse? Utiliser un déambulateur? Le personnel soignant vous conseille et vous fournit des adresses utiles au besoin.

Activité physique adaptée et thérapie par le sport

L'activité physique régulière diminue les suites d'une maladie cancéreuse ou des traitements. L'activité physique fait partie intégrante de toute réadaptation.

Elle est programmée sur mesure. Elle ne stimule pas seulement la force, l'endurance et la coordination. Elle renforce aussi le système immunitaire. Des techniques de relaxation ciblées et complémentaires peuvent aider le corps et l'esprit à retrouver un équilibre. L'état de la recherche prouve qu'un entraînement ciblé de la force et de l'endurance réduit nettement la fatigue, symptôme dont beaucoup de personnes souffrent.

Grâce à cette thérapie, les patients pourront restaurer leur perception corporelle, leur confiance en soi et améliorer leur endurance. Cela favorisera également l'intégration à long terme d'une activité physique régulière dans leur vie quotidienne.

Exemples :

- entraînement de l'endurance (nordic walking, natation, entraînement à l'aide d'un ergomètre ou home trainer) ;

Sport en tant que prévention tertiaire

Il existe trois types de prévention :

- La prévention primaire a pour objectif de promouvoir et de conserver la santé. Elle a pour but d'empêcher au maximum l'apparition de maladies en limitant les facteurs de risque (par ex. ne pas fumer).
- La prévention secondaire consiste à détecter rapidement la maladie et à empêcher sa progression (par ex. : dépistage).
- La prévention tertiaire regroupe les mesures qui contribuent à empêcher une rechute de la maladie et d'éviter les complications qui en découlent. Elle intervient donc une fois que la maladie est déjà apparue.

Les résultats d'études montrant les bénéfices de l'activité physique dans ce domaine sont toujours plus nombreux : ils indiquent qu'une personne s'adonnant à une activité physique régulière (par ex. de la marche trois fois par semaine) diminue son risque de récurrence et son taux de mortalité.

La majorité des données concernent le cancer du sein, du côlon et de la prostate. Elle s'avère aussi possible, sûre et efficace pour les personnes souffrant d'autres types de cancers. Nous la recommandons.

- entraînement de la force (entraînement à l'aide d'appareils, haltères, exercices avec bandes élastiques);
- entraînement de la mobilité et de la coordination (stretching, gymnastique, yoga, par ex.);
- méthodes de relaxation (relaxation musculaire progressive, Qi Gong, méditation).

Une activité physique régulière et suffisante améliore le bien-être, la santé et peut diminuer le risque d'être atteint par certains types de cancer (voir encadré).

Physiothérapie

Les physiothérapeutes vous aident à rétablir vos capacités de mouvement ou fonctionnelles, à les améliorer ou à les conserver.

Souvent, les patients souhaitent par exemple soulager leurs douleurs. Ils désirent également améliorer la réalisation de certaines activités quotidiennes, ou apprendre à les maintenir.

Exemples :

- traitement actif afin d'améliorer la fonction musculaire et articulaire;
- entraînement sensori-moteur (relatif aux sens et à l'enchaînement des mouvements) et de l'équilibre afin d'éviter les chutes et atténuer les

troubles de la sensibilité dans les pieds;

- physiothérapie de la respiration;
- thérapie de compression associée à un drainage lymphatique (traitement d'un œdème lymphatique);
- physiothérapie du plancher pelvien (en cas de problèmes d'incontinence ou de douleurs dans la région du bassin).

Psychologie, psychothérapie et psycho-oncologie

Sur le plan psychique, une maladie cancéreuse représente aussi une souffrance. Elle a souvent des répercussions considérables sur la vie de la personne et de ses proches. Il est fréquent que les personnes malades et l'entourage se retrouvent tous confrontés à des préoccupations existentielles. Ils éprouvent angoisses, colère, tristesse ou souffrent de dépression.

La psycho-oncologie se penche sur les liens qui se tissent entre une maladie cancéreuse et ses conséquences sur la vie des personnes concernées. Au cours d'une réadaptation oncologique, des spécialistes formés à la psycho-oncologie vous proposent, ainsi qu'à vos proches, conseils et soutien. Ensemble, vous re-

cherchez des pistes pour mieux vivre la situation actuelle et les changements qu'elle provoque dans votre vie.

Certains psycho-oncologues bénéficient d'une formation supplémentaire en psychothérapie: ils peuvent venir en aide aux personnes dont la souffrance psychique est aiguë.

Conseils nutritionnels

Certains traitements du cancer ont des effets indésirables tels que nausées, problèmes de digestion ou dégoût envers certains aliments. Ces effets secondaires ne facilitent pas la consommation d'aliments sains et peuvent affaiblir la personne. Par ailleurs, l'hormonothérapie peut favoriser la prise de poids.

C'est la raison pour laquelle les conseils nutritionnels sont essentiels. Vous examinez vos habitudes alimentaires et votre consommation de liquides avec un spécialiste. Vous discutez ensuite de vos difficultés actuelles et posez vos questions.

Exemples de thèmes fréquents:

- lien entre alimentation et maladie;
- alimentation particulière après une intervention chirurgicale (par ex. à travers une sonde);

- traitement alimentaire en cas de carences;
- conseils en cas de problèmes comme des altérations du goût, des troubles de la digestion, un changement de poids ou une sécheresse buccale;
- L'intégration de compléments alimentaires à l'alimentation quotidienne.

Conseil social et soutien

Cette consultation couvre toutes les questions ayant trait au travail, à la formation, aux assurances sociales et aux ressources financières. Vous et un conseiller recherchez les solutions adaptées à votre cas. Au besoin, d'autres institutions sociales interviennent, telles que les services d'aide à domicile ou l'assurance invalidité (AI).

Les ligues cantonales et régionales contre le cancer assument souvent cette mission dans le cadre de la réadaptation oncologique ambulatoire.

Les ligues contre le cancer soutiennent les personnes touchées en matière juridique ou financière, mais elles peuvent aussi les écouter si elles souhaitent poser une question plus personnelle ou parler de leur maladie et de ses conséquences. Toutes les adresses se trouvent à partir de la page 38.

Ergothérapie

Les ergothérapeutes soutiennent et accompagnent les personnes limitées dans leur capacité d'action et, par conséquent, dans leur autonomie. L'ergothérapie leur permet de retrouver un certain degré d'indépendance.

Le cœur de la méthode consiste à entraîner des activités du quotidien et à réduire et compenser des limitations de type sensorimoteur et cognitif (en rapport avec les connaissances, les perceptions, la pensée).

Quelques exemples de thérapies individuelles :

- entraînement aux activités de base pour rester autonome dans son ménage, son travail, ses loisirs ;
- entraînement fonctionnel (entraînement de la sensibilité, préparation au mouvement) ;
- entraînement de fonctions cognitives ;
- thérapie facio-orale en cas de problèmes de déglutition (*facial oral tract therapy* F.O.T.T.[®]).

Les médecines complémentaires

Les médecines complémentaires ne remplacent pas les traitements médicaux conventionnels, elles les complètent.

Seules, elles ne peuvent pas guérir un cancer. Mais pendant et

après un traitement anticancéreux, elles sont capables de stimuler les forces de guérison naturelles de la personne et d'apporter un gain en termes de qualité de vie. Elles sont particulièrement appropriées en cas de troubles du sommeil, douleurs, anxiété, tendance à la dépression, fatigue, nausées, effets secondaires d'une hormonothérapie ou pour les personnes qui veulent renforcer leurs capacités de résistance psychique de manière générale (voir encadré sur la résilience).

Résilience

Le mot *résilience* décrit la capacité psychique d'un individu à résister. Cette faculté permet à une personne de surmonter une situation difficile, l'adversité, des situations de crise ou des coups du sort, sans pour autant en garder des séquelles permanentes. Au contraire, la personne se sert de ce vécu pour nourrir son développement personnel.

Les traitements complémentaires sont médicamenteux ou non-médicamenteux. Avant d'en commencer un, il est toujours essentiel d'en discuter soigneusement avec un professionnel. En effet, de nombreux traitements médi-

camenteux mais aussi des compléments alimentaires (vitamines par ex.) peuvent diminuer ou renforcer l'effet des médicaments conventionnels.

Les exemples de thérapies complémentaires ci-dessous sont souvent proposés dans le cadre d'un programme de réadaptation.

Médecine élargie par l'anthroposophie

La médecine élargie par l'anthroposophie est un système médical intégratif. Elle associe l'approche médicale conventionnelle à une compréhension globale de l'être humain et de la nature, fondée sur les sciences humaines. Cette médecine considère l'être humain comme un être physique, doué d'une âme, d'un esprit et de forces vives.

Cette médecine propose les thérapies suivantes :

- Les traitements médicamenteux (la thérapie par le gui par ex.);
- L'art-thérapie, qui englobe peinture, musique, modelage (avec de l'argile par ex.), art de la parole;
- Eurythmie curative (thérapie qui traduit des sons en mouvements);
- Applications externes telles que massage rythmique, frictions, bains, compresses.

Homéopathie classique

L'homéopathie se fonde sur le principe de similitude: « Les semblables guérissent les semblables. » Autrement dit, toute substance qui, administrée à une personne en bonne santé déclenche des troubles déterminés, peut faire disparaître ces mêmes troubles chez la personne malade. Les médicaments homéopathiques ne sont pas prescrits sur la base d'un diagnostic, mais en fonction de la situation individuelle et des symptômes propres à la personne.

Médecine chinoise traditionnelle

Voici les méthodes thérapeutiques qui découlent de la médecine traditionnelle chinoise :

- L'acupuncture, consistant à introduire des aiguilles très fines dans des points précis dans l'organisme afin de produire un effet thérapeutique;
- La thérapie médicamenteuse chinoise;
- Exercices par le mouvement (qi gong, tai-chi);
- Massage Tuina (massage traditionnel reposant sur différentes techniques).

Phytothérapie

La phytothérapie a recours aux plantes médicinales pour soigner des maladies et des troubles de l'humeur. Leur emploi résulte toujours d'un mélange complexe de substances (sous forme de com-



primés, pilules, thés, baumes). Un savoir traditionnel associé aux connaissances scientifiques modernes sert de base pour ordonner une prescription.

Médecine corps-esprit

Le concept intégratif de médecine corps-esprit relie le corps à la psyché ou à l'esprit et transmet l'idée de prendre soin de soi-même. Le concept thérapeutique se compose de plusieurs modules visant à diminuer les symptômes et à renforcer l'auto-efficacité.

Développé à la fin des années 60 aux États-Unis, le concept associe des méthodes faisant appel aux médecines complémentaires, à la psychologie et à l'alimentation. Il comporte également des éléments de sciences du mouvement et du sport. Une partie de la thérapie utilise des exercices de pleine conscience et de relaxation, de Qi Gong, de yoga et de mesures d'auto-soutien provenant des médecines complémentaires comme l'acupressure et les compresses.

Traitement antidouleur

Le traitement antidouleur regroupe toutes les mesures thérapeutiques qui contribuent à la réduction ou au soulagement de la douleur. Une maladie cancéreuse et ses traitements peuvent en provoquer. Il est possible qu'elles

aient changé depuis le traitement aigu. De nouvelles douleurs se manifestent peut-être.

Elles affaiblissent considérablement les personnes concernées si elles sont persistantes et non traitées. La réadaptation vous offre une nouvelle possibilité de les évaluer avec précision, afin de pouvoir les identifier et les traiter. Il suffit peut-être de modifier le traitement antidouleur que vous prenez déjà. De plus, vous apprenez de nouvelles stratégies qui vous aident à les réduire. Elles s'appuient notamment sur les médecines complémentaires.

Conseil en sexologie

Un cancer peut aussi avoir des répercussions sur la vie et les fonctions sexuelles. Parfois elles se manifestent par une baisse du désir sexuel, des troubles de l'érection, des modifications du taux hormonal ou des douleurs (notamment en raison de sécheresse ou d'inflammations de muqueuses). L'incontinence perturbe souvent le bien-être sexuel également.

Si les personnes touchées souffrent de ces bouleversements et souhaitent une amélioration, elle peut s'avérer utile. Elle est possible en entretien individuel ou en couple.

Accompagnement spirituel

Une maladie cancéreuse peut accabler certaines personnes. Pour cette raison, certaines cliniques disposent d'un accompagnement spirituel ou offrent la possibilité aux patients et aux proches de faire venir un accompagnant pour les soutenir. Cette offre est valable pour tous les patients, quelle que soit leur croyance ou leur vision de la vie.

De nombreuses personnes saisissent cette occasion pour aborder des questions en rapport avec le sens de la vie et l'existence. D'autres souhaitent également discuter de thèmes religieux ou spirituels. L'accompagnement et le dialogue peuvent ouvrir une porte vers des perspectives nouvelles.

Logopédie et thérapie de la déglutition

A la suite d'une intervention chirurgicale, des tumeurs présentes dans la région de la bouche, de la gorge, de l'œsophage ou de la langue peuvent provoquer des troubles de la parole, de la voix ou de la déglutition. La personne perd en partie sa capacité de parole. Sa voix se dégrade, et ses problèmes de déglutition interfèrent nettement avec sa vie socioprofessionnelle.

Les logopédistes sont des experts dans ce domaine. Ils travaillent activement avec les personnes touchées. Ils établissent aussi un programme complémentaire d'exercices individuels.

Des thérapeutes possèdent une spécialisation afin d'identifier et de traiter les difficultés de déglutition en collaboration avec d'autres disciplines.

L'étouffement représente le grand danger lorsque la personne souffre de ce type de troubles. Ce risque augmente à son tour celui de voir apparaître des inflammations pulmonaires. Se nourrir devient plus problématique et peut conduire à des carences alimentaires.

Bon à savoir

En fonction du lieu où vous suivez votre programme, ces troubles de la déglutition sont traités par différents professionnels. Ils bénéficient tous d'une formation spécifique. Dans certains programmes de réadaptation, les logopédistes sont chargés de ce travail, dans d'autres, il revient aux thérapeutes de la déglutition.

Art-thérapie

L'art-thérapie regroupe différentes approches qui permettent de laisser libre cours à une expression artistique de votre choix. Les patients ainsi peuvent exprimer autrement leurs émotions ou leurs insécurités. Il n'est pas nécessaire d'avoir des connaissances préalables.

Voici quelques exemples de thèmes susceptibles d'être traités à l'aide de ces méthodes :

- Surmonter la maladie, vivre avec la maladie ;
- Gérer ses peurs ;
- Améliorer l'estime de soi ;
- Gagner confiance en son propre corps.

Outre la couleur, l'art-thérapie emploie différents matériaux naturels comme la glaise, la colle d'amidon ou le bois.

La thérapie par la peinture peut être quant à elle « orientée vers la solution », ou « centrée sur la personne ».

La musicothérapie invite à s'exprimer et à assimiler le vécu à l'aide de sons, d'instruments de musique et de sa propre voix.

La musique permet d'entrer en résonance avec des sentiments comme la joie, la tristesse ou la colère. Elle soulage les sensations pénibles et renforce les positives. Une variété d'instruments est à votre disposition dans ce but. Vous n'avez besoin ni d'un instrument, ni de connaître le solfège.

Comment se déroule la réadaptation oncologique ?

La réadaptation oncologique comporte trois phases :

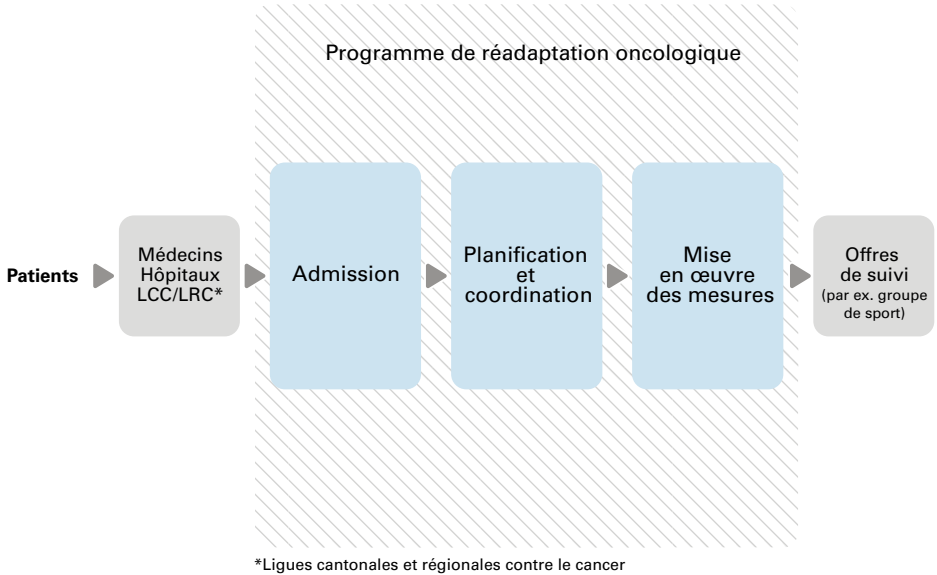
- D'abord, l'admission par la direction médicale dans un programme de réadaptation, au cours de laquelle vous formulez des objectifs concrets et planifiez le programme conjointement avec l'équipe qui vous prend en charge ;
- La phase du traitement de réadaptation proprement dit ;
- L'achèvement du programme et la discussion sur la planification du suivi.

Le médecin recommande au patient des moyens de réadaptation nécessaires et adaptés à sa situation. Tous les spécialistes impliqués prennent part à la planification.

Les personnes concernées bénéficient de programmes ciblés et coordonnés. Elles suivent des traitements administrés par différents spécialistes. Dans quelques programmes ambulatoires, un service de coordination guide les patients pendant toute la durée du programme. Souvent, une personne de référence vous accompagne durant toute votre réadaptation.

Après la réadaptation, les patients qui le souhaitent peuvent poursuivre en recourant à des offres adaptées (comme un groupe de sport pour personnes touchées par le cancer). Pour cette raison, l'équipe de réadaptation vous recommande des traitements avant la fin de votre réadaptation, et organise avec vous l'accompagnement ultérieur.

Déroulement de la réadaptation oncologique



Prise en charge des frais

Le remboursement des frais dépend du programme de réadaptation suivi, ambulatoire ou stationnaire.

Offres ambulatoires

Un médecin peut prescrire une réadaptation ambulatoire prise en charge par l'assurance de base ou complémentaire, hormis la quote-part habituelle appliquée aux prestations ambulatoires.

Offres stationnaires

Une *garantie de prise en charge* est nécessaire pour suivre une réadaptation en institution. Le médecin traitant en formule la demande.

En vue d'obtenir ce document, le médecin fournit les motifs et objectifs d'une réadaptation en institution, et présente des arguments en faveur de ce type de programme par rapport à l'ambulatoire, jugé insuffisant.

La prise en charge des coûts est soumise aux conditions suivantes:

- Le patient dispose d'une capacité de réadaptation, il est en mesure d'en suivre une ;
- Le patient est motivé et se sent prêt à participer activement à sa réadaptation ;
- Le pronostic de réadaptation est aussi un argument, c'est-à-dire que la personne est capable d'atteindre les objectifs fixés avec une certitude suffisante.

Offres de cure

En complément aux offres de réadaptation en institution, il existe aussi les cures. Elles conviennent particulièrement aux personnes qui rencontrent peu de difficultés dans la réalisation de leurs tâches quotidiennes, mais ressentent le besoin de se reposer.

Les offres de cures sont à la charge du patient, à moins qu'il s'agisse de traitements reconnus et couverts par la caisse-maladie (physiothérapie ou conseils nutritionnels par ex.).

Prise en charge des méthodes complémentaires

Certaines méthodes sont prises en charge par l'assurance de base de votre caisse-maladie. La condition: l'administration des traitements par des médecins formés. A l'heure actuelle (août 2018), il s'agit des méthodes suivantes :

- la médecine anthroposophique
- le traitement médicamenteux issu de la médecine traditionnelle chinoise (TCM)
- l'homéopathie uniciste classique
- la phytothérapie
- l'acupuncture.

L'assurance complémentaire de quelques caisses-maladie couvre certaines prestations et méthodes de médecine complémentaire.

Avant de commencer le traitement, renseignez-vous auprès de votre assureur: demandez quelles sont les prestations remboursées.

Votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer (voir p. 38) vous conseille et vous soutient. La brochure « Cancer: prestations des assurances sociales » fournit des renseignements en matière de droit du travail et des assurances sociales (voir p. 33).



Où trouver des programmes de réadaptation ?

Sur le site de la Ligue contre le cancer, vous pouvez consulter deux cartes qui répertorient les programmes suisses de réadaptation ambulatoires et institutionnels :

www.liguecancer.ch/a-propos-du-cancer/la-readaptation-oncologique

Ces cartes sont interactives: en cliquant sur un programme, vous êtes orienté vers des informations complémentaires comme les moyens de réadaptation proposés, des renseignements sur la clinique ou sur sa direction médicale.

Devez-vous participer à un programme ambulatoire? Si c'est le cas, nous vous recommandons d'en trouver un proche de chez vous.

Si vous suivez un programme de réadaptation stationnaire, il peut s'agir d'une clinique :

- de réadaptation dans votre canton de domicile ;
- sous contrat avec votre caisse-maladie ;
- disposant de moyens de réadaptation qui n'existent pas dans votre canton de domicile, que ce soit dans une clinique ou une clinique sous contrat.

Avez-vous d'autres questions? Souhaitez-vous des informations complémentaires? Adressez-vous au spécialistes en réadaptation de la Ligue suisse contre le cancer, à votre oncologue, ou à votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer (voir p. 38).

Bon à savoir

Il existe des cliniques certifiées SW!SS REHA, l'organisation faîtière des cliniques de réadaptation de pointe en Suisse. Les programmes qui remplissent une série de critères spécifiques se voient décerner un label de qualité.

Conseils et informations

Faites-vous conseiller

Votre équipe soignante

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

Votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer

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

La Ligne InfoCancer 0800 11 88 11

Au bout du fil, une infirmière spécialisée vous écoute, vous propose des solutions et répond à vos questions sur la maladie et son traitement. L'appel et les renseignements sont gratuits. Les entretiens peuvent aussi s'effectuer via Skype, à l'adresse: krebstelefon.ch. Enfin, il est bien sûr possible d'écrire: helpline@liguecancer.ch.

Cancerline: pour chatter sur le cancer

Sous www.liguecancer.ch/cancerline, les enfants, adolescents et adultes peuvent chatter en direct avec les conseillères spécialisées de la Ligne InfoCancer. Ils y reçoivent des informations au sujet du cancer, et

ils peuvent poser des questions et échanger sur tout ce qui les préoccupe.

La Ligne stop-tabac 0848 000 181

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

Cours

Dans différentes régions de Suisse, la Ligue contre le cancer propose aux personnes touchées des cours de durée variable: www.liguecancer.ch/cours.

Activité physique adaptée

De nombreuses personnes touchées pratiquent une activité physique pour retrouver de l'énergie, reprendre confiance en soi et réduire la sensation de fatigue. Il existe des groupes de sport adaptés aux personnes atteintes d'un cancer: renseignez-vous auprès de votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer, et consultez la brochure « Activité physique et cancer » (voir p. 33).

Autres personnes touchées

Entrer en contact avec des personnes ayant traversé des épreuves semblables peut vous redonner courage. N'oubliez toutefois pas que ce qui a aidé une personne ne vous conviendra pas forcément.

Forums de discussion

Il existe le forum www.forumcancer.ch, géré par la Ligne InfoCancer.

Groupes d'entraide

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

Informez-vous auprès de votre ligue cantonale ou régionale: elle vous renseignera sur les groupes d'entraide, sur les groupes de parole ou sur les offres de cours pour personnes touchées et leurs proches. Sous www.infoentraidesuisse.ch vous pouvez chercher un groupe d'entraide à proximité de chez vous.

Soins à domicile

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

palliative ch

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

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

Brochures de la Ligue contre le cancer

- **Activité physique et cancer**
Retrouver confiance en son corps grâce au mouvement
- **Cancer: prestations des assurances sociales**
- **Les douleurs liées au cancer et leur traitement**
- **Les traitements médicamenteux des cancers**
Chimiothérapies et autres traitements
- **Prendre ses médicaments à domicile**
Les chimiothérapies orales
- **La radiothérapie**
- **Les médecines complémentaires**
- **Fatigue et cancer**
Identifier les causes, trouver des solutions
- **Difficultés alimentaires en cas de cancer**
- **L'œdème lymphatique en cas de cancer**
Guide à l'intention des personnes concernées
- **Soigner son apparence durant et après la thérapie**
- **Cancer et souffrance psychique**

- **Cancer et sexualité au masculin**
- **Cancer et sexualité au féminin**
- **Les médecines complémentaires**
- **Accompagner un proche atteint de cancer**
Suggestions et conseils pour les parents et amis des personnes touchées
- **Quand le cancer touche les parents**
En parler aux enfants
- **Prédispositions héréditaires au cancer**
Des réponses aux questions que se posent les familles fortement touchées par le cancer
- **Diagnostic de cancer : et maintenant ?**
- **Décider jusqu'au bout**
Brochures sur les directives anticipées
- **Les directives anticipées de la Ligue contre le cancer**

Commandes

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

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

Votre avis nous intéresse

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

Autres brochures

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

Sites Internet

Par ordre alphabétique

[Offre de la Ligue contre le cancer](#)

www.forumcancer.ch

Forum Internet de la Ligue contre le cancer.

www.liguecancer.ch

Site de la Ligue suisse contre le cancer.

www.liguecancer.ch/cours

La Ligue contre le cancer propose des cours pour mieux vivre au quotidien avec les difficultés à la maladie.

www.liguecancer.ch/a-propos-du-cancer/la-readaptation-oncologique/

Vue d'ensemble des programmes de réadaptation stationnaires et ambulatoires en Suisse

[Autres institutions ou services spécialisés](#)

www.apprendre-a-vivre-avec-le-cancer.ch

Site de l'association « Apprendre à vivre avec le cancer », groupes d'éducation et de soutien animés par des professionnels de la santé et proposés à toutes les personnes concernées par le cancer, en tant que personne malade ou en tant que proche.

www.chuv.ch/oncologie

Site du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV).

www.hug-ge.ch/centre-cancers

Site des Hôpitaux universitaires genevois (HUG).

www.infoentraidesuisse.ch

Adresses de groupes d'entraide pour personnes touchées et leurs proches près de votre domicile.

www.palliative.ch

Société suisse de médecine et de soins palliatifs.

www.planetesanté.ch

Portail romand sur la santé, destiné au grand public.

www.swiss-reha.com

Association des cliniques suisses de réadaptation.

[Sites en anglais](#)

www.cancer.org

American Cancer Society.

www.cancer.gov

National Cancer Institute USA.

www.cancer.net

American Society of Clinical Oncology.

www.cancersupport.ch

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

Sources

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

Des spécialistes contrôlent l'exactitude du contenu de toutes les brochures de la Ligue suisse contre le cancer. Elles sont actualisées régulièrement.

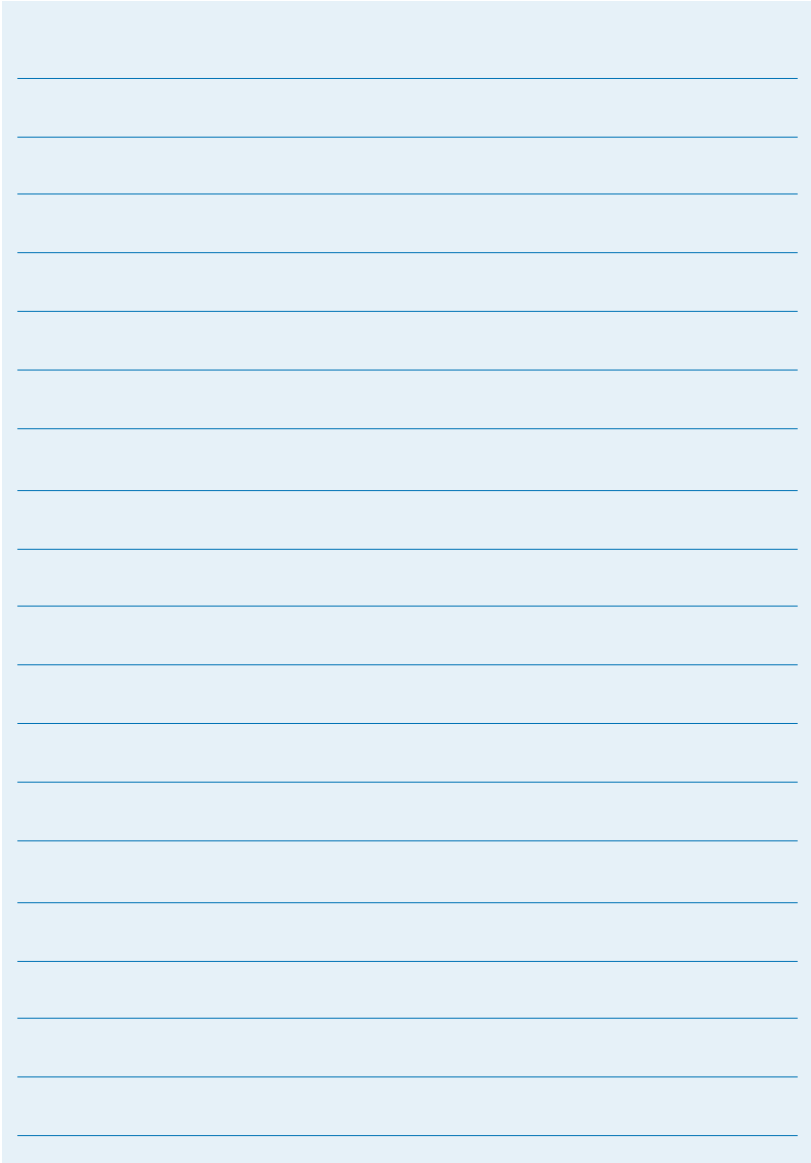
Les brochures s'adressent principalement à un public profane. Elles ne prétendent pas être exhaustives. La version originale en allemand se base sur les lignes directrices de qualité telles que *Patientenlinien für Gesundheitsinformationen* («lignes directrices en matière d'information aux patients relatives à la santé»), DISCERN, et l'outil *Check-In für Patienteninformationen* («Check-In pour les informations destinées aux patients»).

Toutes les publications de la Ligue suisse contre le cancer sont neutres et rédigées de façon indépendante.

Cette publication n'est pas destinée à la vente. Toute réimpression, toute reproduction et toute diffusion (sous quelque forme que ce soit) sont soumises à l'autorisation écrite de la Ligue suisse contre le cancer.

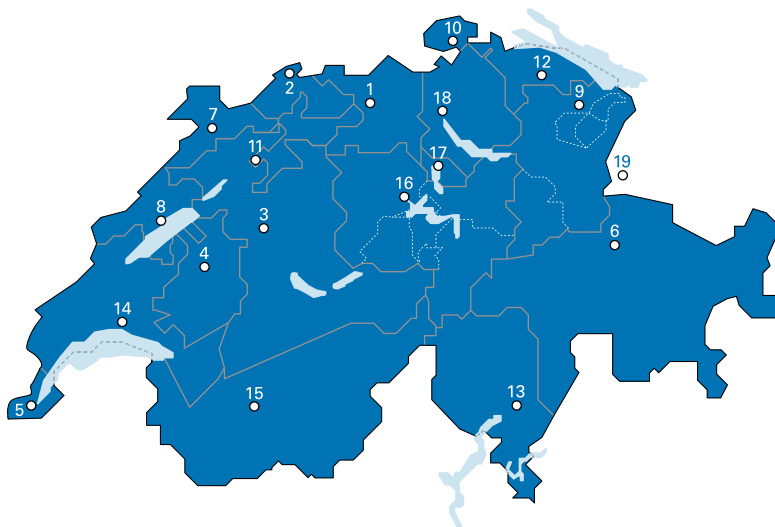
Graphiques, illustrations et photographies sont protégés par le droit d'auteur. Leur utilisation est interdite.

Mes notes



A large, light blue rectangular area with horizontal blue lines, intended for taking notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the area.

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@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7
- 2 Krebsliga beider Basel**
Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6
- 3 Bernische Krebsliga**
Ligue bernoise contre le cancer
Marktgasse 55
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.ch
PK 30-22695-4
- 4 Ligue fribourgeoise contre le cancer**
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3
- 5 Ligue genevoise contre le cancer**
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8
- 6 Krebsliga Graubünden**
Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0
- 7 Ligue jurassienne contre le cancer**
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tel. 032 422 20 30
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3
- 8 Ligue neuchâtoise contre le cancer**
faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9
- 9 Krebsliga Ostschweiz**
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

10 Krebsliga Schaffhausen

Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn

Wengistrasse 16
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Thurgauische Krebsliga

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

13 Lega ticinese

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

**14 Ligue vaudoise
contre le cancer**

place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
UBS 243-483205.01Y
CCP UBS 80-2-2

**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
CP/PK 19-340-2

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

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

17 Krebsliga Zug

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

18 Krebsliga Zürich

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

19 Krebshilfe Liechtenstein

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

**Ligue suisse
contre le cancer**

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

Brochures

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

Forum

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

Cancerline

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

Skype

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

Ligne stop-tabac

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

**Vos dons sont
les bienvenus.**

Ligne InfoCancer**0800 11 88 11**

du lundi au vendredi
9 h–19 h

appel gratuit
helpline@liguecancer.ch

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