



ENTRE NOUS

N° 37 - JUIN 2016



ligue vaudoise contre le cancer



ligue vaudoise contre le cancer

SOMMAIRE

ÉDITORIAL	2
LES PROGRÈS DE LA MÉDECINE ENTRAÎNENT DE NOUVEAUX DÉFIS DANS LEUR SILLAGE	
EN BREF	2
UNE VIE À CENT À L'HEURE	3
INTERVIEW DE KEN PORCHET, GUÉRI D'UN CANCER DU SYSTÈME LYMPHATIQUE	

CANCER ET ARRÊT DE TRAVAIL	4
PLONGÉE DANS UN LABYRINTHE ADMINISTRATIF	

LE BÉNÉVOLAT	5
UN EXERCICE ENRICHISSANT, MAIS EXIGEANT	

ANTICANCÉREUX ORAUX À DOMICILE	6
RENCONTRE AVEC LE DR JÉRÔME BERGER, PHARMACIEN CHEF ADJOINT À LA POLICLINIQUE MÉDICALE UNIVERSITAIRE DE LAUSANNE	

NOS PROPOSITIONS	7
-------------------------	----------

ÉDITORIAL

LES PROGRÈS DE LA MÉDECINE ENTRAÎNENT DE NOUVEAUX DÉFIS DANS LEUR SILLAGE

Le nombre de cancers diagnostiqués en Suisse a augmenté ces dernières années, mais le taux de mortalité lié à la maladie a diminué. Ces deux tendances de fond s'expliquent aisément : par le vieillissement de la population d'une part, par les progrès de la prise en charge médicale de l'autre.

Le milieu médical, Ken Porchet l'a côtoyé de près. Atteint d'un cancer du système lymphatique à l'âge de 14 ans, il n'oubliera jamais son combat contre la maladie et la lourde chimiothérapie qu'il a subie. Le cancer appartient désormais à son passé et il avance avec confiance dans la vie. Guéri depuis 8 ans, ce presque trentenaire fourmille de projets et s'investit en faveur de ceux qui, comme lui dans sa jeunesse, font aujourd'hui face à un lourd diagnostic. Il nous livre un portrait touchant (page 3).

Les progrès réalisés en Suisse dans la lutte contre le cancer sont réjouissants. On ne peut que saluer les avancées médicales qui augmentent les chances de survie des malades et leur apportent davantage de confort. Elles entraînent cependant dans leur sillage de nouveaux défis, thérapeutiques et sociaux.

Le développement des traitements anticancéreux oraux représente ainsi un enjeu thérapeutique majeur pour les patients. Ces gélules ou comprimés pris à la maison simplifient le quotidien des malades, tout en évitant les contraintes et les risques liés aux injections. Mais pour être efficaces et n'engendrer aucun effet délétère, ces médicaments doivent être consommés avec beaucoup de rigueur. Il faut respecter scrupuleusement les doses et le rythme d'administration recommandés. Le docteur Jérôme Berger, pharmacien chef adjoint à la Policlinique médicale universitaire de

Lausanne, insiste sur la nécessité d'accompagner le patient vers le maximum d'autonomie possible dans la gestion de son traitement (page 6).

Un autre défi, d'ordre social, se pose suite à l'augmentation du taux de survie face au cancer : le suivi des patients sur le long terme, notamment sur le plan professionnel. Les malades se retrouvent pour la plupart dans l'incapacité de travailler, momentanément ou de manière définitive. Avec des conséquences financières directes et de lourdes démarches à entreprendre auprès des employeurs et des assurances sociales. La Ligue vaudoise contre le cancer (LVC) leur offre un soutien administratif dans les procédures qu'ils doivent engager (page 4). En parallèle, elle les accompagne sur le plan psychologique pour les aider à repenser et réaménager leur nouveau quotidien, désormais rythmé par la maladie.

Un quotidien que les bénévoles de la Ligue s'emploient également à améliorer par des visites à domicile, des appuis scolaires aux enfants dont les parents sont malades ou par des aides ponctuelles. Ils complètent ainsi de manière efficace le travail des collaborateurs de l'association. Les bénévoles sont encadrés et formés de manière pointue par la LVC : accompagner des personnes en situation de fragilité requiert doigté et savoir-faire (page 5).

Je profite de ces quelques lignes pour vous remercier chaleureusement de votre soutien. Il est capital et nous permet d'accompagner les personnes atteintes de cancer.

Anita DROZ, Directrice
Ligue vaudoise contre le cancer

EN BREF



LA LIGNE INFOCANCER À VOTRE ÉCOUTE

La Ligne InfoCancer, service de conseil et d'information de la Ligue suisse contre le cancer (LSC), renseigne depuis plus de 20 ans les malades, les proches, les professionnels et toutes les personnes intéressées sur les différents aspects liés à la maladie. Les six conseillères spécialisées de la LSC offrent un soutien efficace, chaleureux, gratuit et confidentiel en quatre langues : français, allemand, italien et anglais. Toutes les questions peuvent être abordées, qu'il s'agisse d'un diagnostic, d'un traitement et de ses effets secondaires, de soins palliatifs, de prévention ou encore de recherche. La Ligne InfoCancer, c'est aussi une adresse mail, des échanges par skype, un chat et un forum. Attention : la ligne n'est pas un service médical et ne saurait en aucun cas se substituer au suivi d'un médecin traitant. ■ BT
Joindre la Ligne InfoCancer : tél. 0800 11 88 11 (lu-ve, 9h-19h) / mail : helpline@liguecancer.ch / chat : www.liguecancer.ch/cancerline (lu-ve, 11h-16h) / forum : www.forumcancer.ch / skype : krebstelefon.ch (lu-ve, 11h-16h)



LE DÉFI DE LA RÉINSERTION PROFESSIONNELLE

La réinsertion professionnelle pendant et après la maladie constitue un enjeu de société majeur. Cette thématique a été abordée le 8 mars dernier lors de deux tables rondes organisées par le Département de gynécologie-obstétrique et génétique médicale (DGOG) du CHUV à l'occasion de la Journée internationale de la femme. Médecins, employeurs, politiques, syndicats et spécialistes de l'assurance-invalidité ont débattu des conditions nécessaires pour favoriser une reprise du travail harmonieuse pendant et après de lourds traitements. La Ligue vaudoise contre le cancer (LVC) – sollicitée pour l'une des tables rondes – en a appelé à une réelle politique de promotion de la santé en entreprise, condition sine qua non pour que les personnes atteintes de cancer ne soient pas écartées du marché de l'emploi. ■ BT



© Tessa Gerster

« JE VIS À CENT À L'HEURE »

Ken Porchet avait 14 ans quand le cancer est entré dans sa vie. Guéri depuis 8 ans, il se ressource grâce au sport. Rencontre avec un jeune homme volontaire et positif.

À L'ÂGE DE 14 ANS, VOTRE ÉTAT DE SANTÉ S'EST BRUTALEMENT PÉJORÉ. QUE S'EST-IL PASSÉ ?

Tout a commencé par de violentes douleurs abdominales, suivies de vomissements ininterrompus. Les médecins ont multiplié les examens. Au bout d'une semaine, le diagnostic est tombé : il s'agissait d'un lymphome diffus à grandes cellules B, un cancer du système lymphatique qui en était déjà à un stade avancé. L'entier de mon système immunitaire était menacé. Paradoxalement, mettre des mots sur ce qui m'arrivait a été un soulagement, je savais enfin ce contre quoi me battre. C'est l'incertitude qui était la plus difficile à gérer à ce stade.

QUEL TRAITEMENT AVEZ-VOUS SUIVI ?

Le lymphome B touche le sang et les ganglions lymphatiques, donc l'ensemble du corps : une intervention chirurgicale n'était pas indiquée. J'ai subi une chimiothérapie intensive au CHUV. Comble de malchance, j'ai attrapé un staphylocoque doré quand le personnel médical m'a posé un cathéter veineux destiné à faciliter les perfusions et injections. Au final, mon traitement aura duré une année, dont 7 mois passés à l'hôpital, avec plusieurs séjours aux soins intensifs et en chambre stérile.

COMMENT AVEZ-VOUS RÉUSSI À SUPPORTER TOUT CELA ?

Grâce au soutien indéfectible de ma famille, de mes amis et du personnel soignant du département médico-chirurgical de pédiatrie du CHUV. Grâce aussi à une sacrée dose de volonté ! J'avais décidé de ne pas me laisser aller. Il n'empêche : j'ai connu des moments d'intense découragement. La chimiothérapie m'a mis au tapis. Je n'étais plus que l'ombre de moi-même et pesais 42 kilos, contre 95 auparavant. Certains jours, la douleur physique était telle que j'aurais été prêt à sauter par la fenêtre de ma chambre. Heureusement pour moi, les baies vitrées du CHUV ne pouvaient pas s'ouvrir. Quand on ne supporte plus le moindre bruit, la moindre odeur, le moindre signe d'affection – une caresse sur le front par exemple – on a envie de mettre un terme à sa souffrance, tout simplement.

AVEZ-VOUS EU PEUR DE MOURIR ?

Non. J'ai souffert tant et plus. Et si parfois j'aurais voulu que tout s'arrête, je n'ai en revanche jamais pensé que la maladie pourrait m'emporter.

RESSENTIEZ-VOUS UN SENTIMENT D'INJUSTICE FACE À CE QUI VOUS ARRIVAIT ?

Là aussi, la réponse est non. Je gardais toutes mes forces pour lutter contre le cancer. En revanche, au sortir de la maladie, j'ai développé un certain mépris face aux personnes qui se plaignaient de « broutilles », insignifiantes à mes yeux. Avec l'âge et la maturité, j'ai évolué. Je sais que chacun gère la souffrance comme il le peut.

ET AUJOURD'HUI, OÙ EN ÊTES-VOUS ?

Je suis guéri depuis 8 ans. Après ma sortie de l'hôpital, j'ai fait un énorme rebond. Avant la maladie, je pratiquais les arts martiaux. J'ai renoué avec l'activité physique et, progressivement, j'ai repris près de 50 kilos ! De fil en aiguille, le sport est devenu mon métier : je suis instructeur de fitness, une véritable passion.

UNE PASSION QUE VOUS AVEZ SOUHAITÉ PARTAGER AVEC D'AUTRES...

Le soutien que j'ai reçu de toutes parts pendant et après ma maladie a été primordial pour aller de l'avant. Aujourd'hui, j'ai envie de donner en retour, d'être présent pour ceux qui en ont besoin. C'est la raison pour laquelle j'ai animé un cours de fitness que la Ligue vaudoise contre le cancer proposait aux hommes atteints de cancer.

UNE EXPÉRIENCE ENRICHISSANTE POUR VOUS ?

Bien sûr ! J'ai le contact facile, j'aime le sport et je voulais faire un geste pour les personnes qui sont aux prises avec la maladie. Toutes les conditions étaient remplies pour que les participants et moi puissions trouver du plaisir et du sens à ce cours. Évidemment, les exercices que je leur ai proposés étaient adaptés à leur forme physique. Nous n'étions pas là pour réaliser des prouesses sportives, mais pour partager des moments de détente. Au-delà de mon cas particulier – le sport m'a aidé à remonter la pente – il est important de souligner que le mouvement est bénéfique pour la santé. L'activité physique recharge l'organisme en énergie et permet également de réduire les effets secondaires des traitements anticancéreux.

CRAIGNEZ-VOUS UNE RÉCIDIVE DE VOTRE CANCER ?

Je ne me pose pas de questions et j'ai, envers et contre tout, confiance dans la vie. Il n'est pas question de brider mes envies sous prétexte d'une éventuelle rechute. Être perpétuellement inquiet, c'est invivable. Je vis à cent à l'heure, toujours partant pour aller de l'avant.

QUELLES SONT VOS ENVIES POUR LA SUITE ?

Poursuivre ma carrière, fonder une famille et, bien sûr, profiter de l'instant présent. Je ne suis pas différent des autres, à une nuance près peut-être : pour me sentir en vie, j'ai besoin d'intensité. Ayant été poussé dans mes derniers retranchements pendant la maladie, je suis souvent à la recherche de l'extrême, sensation que j'éprouve par exemple dans l'effort physique intensif. Le cancer m'a rendu persévérant, volontaire et m'a appris que les seules limites que l'on a sont celles que l'on s'impose. Mais voilà que je deviens philosophe !

Propos recueillis par Béatrice Tille





CANCER ET ARRÊT DE TRAVAIL: UN LABYRINTHE ADMINISTRATIF

Le cancer a un impact direct sur la vie professionnelle des malades. Une épreuve supplémentaire dans un parcours déjà jalonné de nombreuses difficultés. Et souvent, le chemin vers une forme de précarisation.

Un diagnostic qui tombe et c'est toute la vie qui change. Les personnes atteintes de cancer cumulent les difficultés et, souvent, la précarité financière vient s'ajouter à leur détresse physique et morale. De nombreuses questions se posent aux malades qui se retrouvent dans l'incapacité de travailler, momentanément ou de manière définitive. Vont-ils continuer à percevoir leur salaire? Le cas échéant, pour combien de temps? Devront-ils demander une rente d'invalidité? Ou recourir à l'aide sociale? Chaque année en Suisse, plus de 15'000 personnes en âge de travailler sont potentiellement confrontées à ces interrogations¹. La Ligue vaudoise contre le cancer (LVC) est là pour accompagner les patients dans la jungle des assurances sociales et de la législation sur le travail.

PAS D'ASSURANCE OBLIGATOIRE POUR LES EMPLOYEURS

En Suisse, l'assurance pour la couverture du salaire en cas de maladie n'est pas obligatoire pour les employeurs. La situation pécuniaire des malades dépend donc directement des dispositions arrêtées par les entreprises. Si l'employeur n'a pas contracté d'assurance perte de gain (APG), le Code des obligations prévoit un certain nombre de dispositions. Minimales, elles sont largement insuffisantes pour permettre aux patients d'envisager leur avenir financier avec sérénité. Une personne qui effectue sa première année de service auprès d'un employeur recevra ainsi son salaire complet pendant trois semaines. Cette durée s'allonge en fonction du degré d'ancienneté dans l'entreprise.

Heureusement, la majorité des employeurs contracte une assurance perte de gain. L'APG diffère en fonction des contrats de travail et des conventions collectives de travail lorsque l'entreprise y adhère. Reste que la perte financière est inévitable: les personnes malades touchent, généralement, 80% de leur salaire pour une durée allant de un à deux ans. Cette période arrivée à son terme, il faut trouver des solutions. En cas d'incapacité de travail prolongée, l'assurance-invalidité est activée pour voir si le patient peut reprendre une activité professionnelle grâce à des adaptations de son poste de travail ou à une reconversion. Des démarches complexes qui, souvent, épuisent les malades, comme le souligne Julien Grandjean, assistant social à la LVC: «Les patients ressentent le besoin de se concentrer sur leurs soins. Fournir un nombre incalculable de documents à l'assurance-invalidité tout en luttant contre le cancer est un fardeau lourd à porter. Les patients qui n'ont pas de proches qui

puissent les aider se sentent souvent dépassés. Je suis là pour leur offrir un soutien administratif et les accompagner sur le plan humain.»

Pour celles et ceux qui retournent au travail, l'épreuve n'est pas finie. Les traitements anticancéreux peuvent provoquer de la fatigue, des troubles alimentaires ou des perturbations du sommeil. Il faut également apprendre à vivre avec le risque de rechute. Les assistants sociaux de la Ligue offrent leur soutien psychologique durant cette période charnière et peuvent, si nécessaire, faire le lien avec l'employeur. Les patients qui, eux, ne peuvent pas reprendre le travail doivent demander une rente invalidité avec, pour corollaires, de nombreuses démarches à engager et des revenus à la baisse. Un changement qui nécessite également d'être accompagné.

LES INDÉPENDANTS DANS LA TOURMENTE

Des situations difficiles, toujours. Et plus difficiles encore pour les indépendants qui, souvent, ne sont pas assurés contre la perte de gain en raison du coût élevé des cotisations. Ils se retrouvent alors sans revenu du jour au lendemain. Julien Grandjean: «C'est dramatique. Je soutiens ces personnes en les orientant vers les dispositifs auxquels elles peuvent recourir, l'aide sociale la plupart du temps. Je les aide à mieux cerner les enjeux, à remplir les formulaires nécessaires. Je veille à ce que leurs droits soient respectés. Faire appel à l'aide sociale est une étape difficile à franchir. Imaginez: vous êtes bien inséré dans la société, actif professionnellement et, tout à coup, vous plongez dans une réalité tout autre.» La LVC peut également, dans certains cas, apporter un soutien financier ponctuel aux patients.

Le travail constitue une nécessité économique, mais pas seulement. Il remplit d'importantes fonctions sociales. Repenser et réaménager cet espace constitue un véritable défi pour les malades. Défi que la LVC les aide à relever. En faisant le lien avec les différents partenaires institutionnels, en offrant un soutien psychologique et, tout simplement, en étant présente au jour le jour.

■ Béatrice Tille

¹Source: Ligue suisse contre le cancer (LSC)

LE BÉNÉVOLAT: UN EXERCICE ENRICHISSANT, MAIS EXIGEANT

Les bénévoles constituent une ressource précieuse pour la Ligue vaudoise contre le cancer. Qui sont-ils? Quelles sont leurs motivations? Comment sont-ils encadrés par l'association? Éclairage sur une activité qui requiert un investissement considérable.

« Quand mon père était malade, nous l'avons entouré. Jusqu'à la fin, nous étions là. Le soutien de sa famille lui a été d'un grand réconfort. Malheureusement pour eux, certains patients sont moins bien accompagnés. J'ai vu des personnes esseulées à l'hôpital et cela a été le déclic: j'ai choisi de donner de mon temps pour les malades. » Fraîchement recruté par la Ligue vaudoise contre le cancer (LVC), Fahred Salimi fait partie des 35 bénévoles de l'association. Chaque semaine, ce jeune homme de 28 ans rencontre une patiente de la Ligue pour des moments de partage, en toute simplicité. Ce sont également son empathie et son idéal de justice qui ont incité Claude-Alain Monnard à faire du bénévolat auprès de la LVC. Depuis douze ans, cet instituteur désormais à la retraite offre un appui scolaire à des enfants dont les parents sont malades ou qui sont malades eux-mêmes.

Si les motivations des bénévoles sont différentes, ils partagent tous un point commun: l'épanouissement personnel qu'ils retirent de leur engagement. Pour Claude-Alain Monnard, « aider les enfants à apprendre à lire et écrire est gratifiant. On s'enrichit à leur contact. » Fahred Salimi, actif à plein temps dans le secteur bancaire, souligne pour sa part que le bénévolat ouvre un espace de liberté où les rapports sont différents de ceux, marchands, qui régissent le monde du travail. « Le bénévolat m'équilibre », complète-t-il.

LA SOLIDITÉ PSYCHIQUE, UNE QUALITÉ INDISPENSABLE

Démarche de développement personnel doublée d'altruisme, le bénévolat constitue un apport précieux pour la LVC. Qu'ils accomplissent des travaux administratifs pour l'association, assurent une présence sur les stands d'information ou accompagnent des patients – comme Fahred Salimi ou Claude-Alain Monnard – les volontaires complètent de manière efficace le travail des collaborateurs de la LVC.

Reste qu'on ne s'improvise pas bénévole du jour au lendemain: être présent pour les personnes atteintes de cancer comporte une lourde charge émotionnelle qu'il faut être à même de gérer. Yasmina Schmidt, ancienne responsable du Service de bénévoles à la Ligue, insiste sur ce point: « Lors de la première rencontre avec les candidats, il faut mener des entretiens pointus durant lesquels on s'assure qu'ils sauront garder la distance qui s'impose, qu'ils auront la solidité nécessaire pour être aux côtés de patients confrontés à un lourd diagnostic. »

BREF RETOUR SUR LES BANCS DE L'ÉCOLE

Ces discussions exploratoires sont le gage, pour les patients comme pour les bénévoles, de la qualité de la relation d'aide qui verra le jour ultérieurement. Le premier entretien est aussi l'occasion, pour les volontaires, de clarifier leurs motivations et leurs attentes. Cette étape franchie, ils signent un mandat d'engagement et une convention de tâches qui donnent un cadre à leur action: ils ne sont ni des professionnels, ni des membres de la famille.



© Mirei Lehmann

Les bénévoles s'engagent ainsi à respecter strictement la confidentialité et à ne porter aucun jugement. De son côté, la Ligue leur propose un soutien pour réaliser au mieux les missions qui leur sont confiées. A commencer par une formation de base de huit jours sur la communication avec les patients, le travail en équipe, le domaine médico-social et la fin de vie. Dispensé par le programme cantonal de développement des soins palliatifs du canton de Vaud, ce cours est suivi par les bénévoles de seize associations et hôpitaux vaudois.

Fahred Salimi a apprécié cette formation participative, qui lui a permis de mieux cerner les défis qui entourent l'accompagnement de personnes fragiles. « Nous avons par exemple abordé les thèmes de l'anxiété et du stress chez les malades. Je comprends maintenant très clairement que je ne dois pas me braquer face à des signes d'agressivité: ils ne me sont pas destinés et sont l'expression d'un mal-être. Ce sont des choses que l'on sent intuitivement, mais il est bon de pouvoir les intellectualiser pour en prendre pleinement conscience. Ces apports théoriques et réflexifs constituent un réel plus. » En prolongement de ce cours de base, obligatoire pour eux, les bénévoles peuvent bénéficier de formations continues en fonction de leurs besoins.

DIALOGUE ET ÉCHANGE

A côté de la formation, les offres de supervision sont également indispensables pour garantir un bénévolat de qualité. En cas de difficulté, les volontaires peuvent en tout temps s'adresser à la responsable des bénévoles de la LVC. Ils ont également la possibilité d'aborder des questions sensibles lors de rencontres de groupe, organisées chaque mois sous sa houlette. Claude-Alain Monnard, affecté par le décès récent d'une petite fille, souligne l'utilité de ces réunions. « La disparition de cette enfant me touche énormément. En parler me fait du bien. Beaucoup de bénévoles ont vécu la même chose, leur expérience m'est bénéfique. » Ces espaces de parole sont complétés par des entretiens personnels réguliers avec la responsable des bénévoles. Des entretiens sous forme de bilans qui permettent, si nécessaire, de redessiner les contours des missions des volontaires.

■ Béatrice Tille



ANTICANCÉREUX ORAUX À DOMICILE : ACCOMPAGNER LES PATIENTS VERS L'AUTONOMIE

De plus en plus de médicaments anticancéreux existent sous forme orale, en gélules ou comprimés disponibles en pharmacie. Si cette alternative semble moins contraignante qu'une injection, elle soulève cependant des interrogations pour le patient. En 2010, le Centre de pharmacie communautaire de la Policlinique Médicale Universitaire (PMU) de Lausanne et le centre pluridisciplinaire d'oncologie du CHUV ont lancé un programme pilote pour le suivi des patients traités par voie orale. Rencontre avec le Dr Jérôme Berger, pharmacien chef adjoint à la PMU, à Lausanne.

POUVOIR SE SOIGNER PAR VOIE ORALE SEMBLE UNE OPTION INTÉRESSANTE. CE CHOIX APPARTIENT-IL AU PATIENT OU AU MÉDECIN ?

Précisons d'abord qu'il existe plusieurs thérapies orales anticancéreuses : la chimiothérapie orale, les traitements anti-hormonaux, l'immunothérapie et les thérapies ciblées. Le choix du traitement et de son administration orale ou intraveineuse dépend du type de cancer et du stade de la maladie. Parfois, l'option orale est impossible. C'est une discussion entre le patient et son oncologue : certaines personnes préfèrent se soigner à la maison, dans un cocon familial et prendre une part active au traitement. D'autres malades aiment mieux se rendre à l'hôpital, où ils sont encadrés lorsqu'ils reçoivent des soins. Il n'y a pas de bon ou de mauvais choix : dans les deux cas, on troque des avantages contre d'autres.

EN QUOI LES ANTICANCÉREUX ORAUX AMÉLIORENT-ILS LA QUALITÉ DE VIE DU PATIENT ?

Comme le patient peut gérer son traitement à domicile, il n'a plus à se rendre à l'hôpital pour le recevoir. Cela lui offre davantage de temps libre, ce qui n'est pas négligeable pour ménager sa vie familiale, professionnelle et sociale. Par ailleurs, la prise orale supprime les contraintes et les risques liés à l'injection – par exemple lors de la pose d'un cathéter. Néanmoins, cette participation active nécessite que le patient s'implique, qu'il respecte les doses et le rythme des prises et sache comment agir en cas d'oubli ou d'effet indésirable.

CES RESPONSABILITÉS NE SONT-ELLES PAS TROP LOURDES À ENDOSSER ?

En fait, le risque se situe surtout sur la durée : certaines personnes finissent par banaliser la prise, l'oublier plus fréquemment ou s'octroyer des interruptions de traitement pour des motifs divers, tels que vacances ou baisse de motivation, alors que l'efficacité optimale des anti-tumoraux dépend de la capacité du patient à bien les prendre. Les soignants savent que suivre un traitement sur le long terme n'est pas évident, ils le comprennent et ne blâmeront pas un patient ayant des difficultés à gérer son traitement de façon autonome.

QUELS SONT VOS CONSEILS POUR BIEN SE SOIGNER À DOMICILE ?

Une astuce consiste à associer sa prise de médicament à un « rituel » – le petit-déjeuner ou la tisane du soir par exemple – pour l'ancrer dans sa vie quotidienne. Alarme sur le téléphone, rappel SMS ou pilulier avec sonnerie sont aussi des techniques pour ne pas omettre son traitement. En cas d'oubli, ne pas

doubler la prise pour compenser les doses manquées, mais parler au médecin ou au pharmacien si cela devient récurrent. De même, il faut éviter de prendre d'autres traitements parallèles – même à base de plantes – sans en avoir discuté avec eux au préalable. Ensuite, je conseille aux patients de suivre les indications figurant sur le médicament et de bien garder celui-ci hors de portée des enfants. Enfin, en cas de doute, ne pas hésiter à poser des questions sur son traitement !

COMMENT LE PHARMACIEN PEUT-IL AIDER LE PATIENT SE SOIGNANT À DOMICILE ?

Son rôle est d'accompagner le patient, afin de le rendre autonome dans la gestion de son traitement. Il doit l'aider à gérer les effets indésirables et remonter les informations essentielles à son oncologue. Dans le suivi du patient, l'usage d'un pilulier électronique peut être un outil précieux, car il permet un dialogue régulier avec la personne malade. En enregistrant la date et l'heure de prise à chaque ouverture du flacon, le pilulier donne une vue objective de l'adhésion du patient à sa thérapie. Par exemple, en cas d'oublis récurrents, il constitue un point de départ pour aborder le problème avec le patient : faut-il travailler sur sa motivation ou mieux lui expliquer la posologie ? Mais attention, le but n'est pas de contrôler les gens, mais bien de les soutenir.

Propos recueillis par Charlotte von Euw / Plates-Bandes Communication



Le Dr Jérôme Berger participe au programme pilote pour le suivi des patients traités par voie orale, d'abord mis en place à la PMU et aujourd'hui disponible dans 30 pharmacies romandes (dont 12 sur le canton de Vaud). Le programme vise à accompagner et autonomiser le patient dans la prise de son traitement.

NOS PROPOSITIONS

DE JUIN À NOVEMBRE 2016

ÉVÉNEMENTS / MANIFESTATIONS

WOMEN SPORT EVASION 25 ET 26 JUIN – LAUSANNE

Détente et sport sont au menu de la prochaine édition du Women Sport Evasion, qui aura lieu les 25 et 26 juin au Stade Pierre-de-Coubertin, à Lausanne. La Ligue vaudoise contre le cancer (LVC) sera sur place pour aider les participantes à se protéger de manière efficace contre le soleil.

SLOW UP 3 JUILLET- VALLÉE DE JOUX

Faites une halte dans la Vallée de Joux le 3 juillet prochain à l'occasion de la 13^e édition du slowUp. La LVC vous y accueillera sur son stand avec des informations sur la prévention du cancer de la peau et des pots entiers de crème solaire!



SALON PLANÈTE SANTÉ LIVE 24-27 NOVEMBRE – SWISSTECH CONVENTION CENTER (EPFL), LAUSANNE

Le cancer et la santé connectée font partie des thèmes phares de la 2^e édition du salon Planète Santé live, salon suisse de la santé qui se tiendra en novembre prochain au SwissTech Convention Center de l'EPFL, à Lausanne. Objectif de la manifestation : offrir aux visiteurs des connaissances pratiques du monde de la santé, en constante mutation. Et leur permettre ainsi d'apprendre à devenir des acteurs des décisions médicales qui les concernent.

La Ligue suisse contre le cancer et les ligues cantonales romandes contre le cancer participeront à ce salon placé sous le signe de l'interactivité. Elles présenteront une maquette géante de peau afin d'aborder de manière ludique l'impératif de se protéger du soleil pour prévenir l'apparition d'un cancer. Elles mettront également l'accent sur l'importance du soutien social que les collaborateurs spécialisés des différentes ligues apportent aux personnes atteintes par la maladie.

Le salon Planète Santé live est le fruit d'une collaboration entre le site planetesante.ch et de nombreuses organisations romandes de santé publique.



MIDIS DE PÉPINET

Les traditionnels Midis de Pépinet de la Ligue vaudoise contre le cancer (LVC) reprendront en septembre prochain, après une pause estivale de deux mois. Les patients, leurs proches et toutes les personnes intéressées par la thématique du cancer sont invitées à participer à ces rencontres organisées tous les jeudis midis au siège de la LVC (Place Pépinet 1, 1003 Lausanne). Au programme : des moments de partage dédiés au mouvement, à l'alimentation et à l'information. L'entrée est libre et ne nécessite aucune inscription. Le programme complet de septembre à décembre pourra être prochainement téléchargé sur notre site internet www.lvc.ch

COURS ET GROUPES

Une large palette de cours et groupes, axés sur le développement du bien-être des patients, seront proposés par la Ligue vaudoise contre le cancer (LVC) au 2^e semestre 2016. A l'heure où nous mettons sous presse ce numéro d'Entre Nous, le programme n'est pas encore complet. Il sera disponible sous peu sur notre site internet www.lvc.ch. Voici déjà un aperçu non-exhaustif de ces différents rendez-vous :

CUISINE, PLAISIR ET NUTRITION - LAUSANNE

29 août / 26 septembre / 10 octobre / 1^{er} novembre 2016

CUISINE, PLAISIR ET NUTRITION - NYON

Les jeudis 3 et 17 novembre / 1^{er} et 15 décembre 2016

MOUVEMENT ET BIEN-ÊTRE - LAUSANNE

Les jeudis 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 septembre / 6 et 13 octobre / 3, 10, 17 et 24 novembre / 1^{er} décembre 2016




RELAXATION ET GESTION DU STRESS - LAUSANNE

Les lundis 26 septembre / 17 octobre / 7 et 28 novembre / 19 décembre 2016

POUR PLUS D'INFORMATIONS

LVC – Ligue vaudoise contre le cancer
Place Pépinet 1 - 1003 Lausanne - tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch - www.lvc.ch

CCP 10-22260-0

 Rejoignez-nous sur Facebook!



FSC

Couverture: iStock © fotostorm
Graphisme: Atelier TESSAGERSTER
Impression: PCL Presses Centrales SA





VOUS RACONTE

www.lvc.ch