ENTRE NOUS

N° 40 - NOVEMBRE 2017

ligue vaudoise contre le cancer

ligue vaudoise contre le cancer

SOMMAIRE

ÉDITORIAL 2
NOUVEAUX DÉFIS SOCIAUX À L'HORIZON

EN BREF 2

CANCER ET TRAVAIL 3
LA LIGUE FAVORISE LE LIEN ENTRE EMPLOYEURS ET EMPLOYÉS

LES 20 ANS DE NOTRE SERVICE PRÉVENTION 4
RENCONTRE AVEC SA RESPONSABLE, ISABELLE PHILIPONA

DÉPISTAGE DU CANCER DU CÔLON DANS LE CANTON DE VAUD 5
UNE INITIATIVE PIONNIÈRE EN SUISSE ROMANDE

TÉMOIGNAGE 6
CHRISTINA SAMUELSSON, UNE JEUNE FEMME EN QUÊTE DE L'ESSENTIEL

NOS PROPOSITIONS 7

ÉDITORIAL

NOUVEAUX DÉFIS SOCIAUX À L'HORIZON

C'est avec grand plaisir que, sous ma nouvelle casquette de directrice de la Ligue vaudoise contre le cancer (LVC), je signe pour la première fois l'éditorial d'*Entre Nous*. Poursuivre le travail mené avec brio par mon prédécesseur à ce poste, Anita Droz, est une grande source de satisfaction. La Ligue va continuer à accompagner les patients et leurs proches et à mener ses activités de prévention auprès de la population vaudoise. Son travail, qui répond à des besoins évidents, doit se conjuguer avec les impératifs de demain. Si l'incidence du cancer augmente, on meurt moins de la maladie. Cet apparent paradoxe – qui s'explique aisément par le vieillissement de la population et les progrès de la médecine – soulève de nouveaux défis dans la prise en charge psychosociale des patients. Favoriser le retour à l'emploi après la maladie en fait partie.

« Développer des actions de promotion de la santé, c'est aussi s'adresser à l'ensemble de la population. Des écueils existent. »

De plus en plus performants, les traitements permettent en effet à un nombre croissant de travailleurs de reprendre leur activité professionnelle lorsque le cancer a été maîtrisé. Une nouvelle plus que réjouissante sur le papier mais qui, sur le terrain, pose un certain nombre de difficultés qu'employeurs et employés ne sont pas toujours à même de résoudre seuls. La LVC a développé de nouveaux outils pour répondre à leurs interrogations et les accompagner sur le chemin d'une réinsertion réussie (page 3).

Autre défi à relever, celui du renforcement de la prévention. Sans elle, impossible de favoriser des comportements sains, à même de diminuer les risques de contracter un cancer. Impossible également d'améliorer le dépistage précoce, qui multiplie les chances de guérison. Développer des actions de promotion de la santé, c'est aussi s'adresser à l'ensemble de la population. Là encore, des écueils existent. Certaines personnes issues de la migration n'ont qu'un accès limité aux programmes de dépistage systématisé des cancers du sein et du côlon proposés dans le canton de Vaud. Responsable du Service prévention de la Ligue – entité qui souffle ses vingt bougies cette année – Isabelle Philipona revient sur les enjeux qui entourent l'intégration de ces populations dites vulnérables au sein de notre système de santé et sur la volonté de la Ligue de trouver des solutions pour toucher ce public (page 4).

Les mammographies sont proposées aux femmes âgées de 50 à 69 ans depuis 18 ans déjà. Il aura fallu attendre plus longtemps pour le dépistage systématisé du cancer du côlon : le programme a été lancé à l'automne 2015 par les autorités cantonales. Les Vaudoises et Vaudois âgés de 50 à 69 ans pourront donc passer régulièrement des contrôles qui seront exemptés de franchise (page 5).

Comme ceux du sein et du côlon, le cancer de la peau est très fréquent en Suisse. Christina Samuelsson a souffert de sa forme la plus agressive, le mélanome. Des métastases s'étaient déjà formées quand la maladie a été diagnostiquée. Après plusieurs opérations et un traitement d'immunothérapie, cette jeune femme de 30 ans a retrouvé une certaine forme de sérénité. Si elle se projette peu dans le futur, privilégiant l'instant présent, elle souhaite que son témoignage incite les jeunes à prendre soin d'eux (page 6).

Je vous souhaite une agréable lecture et vous remercie de votre précieux et généreux soutien !

Chantal DISERENS, Directrice
Ligue vaudoise contre le cancer

EN BREF

© LVC

NOUVELLE DIRECTION À LA LVC

Chantal Diserens a pris les rênes de la Ligue vaudoise contre le cancer (LVC) en août dernier. La nouvelle directrice fourmille de projets pour poursuivre et renforcer l'action de son prédécesseur à ce poste, Anita Droz, partie à la retraite. Parmi les chantiers en cours figurent le développement d'outils favorisant la réinsertion professionnelle après la maladie, le renforcement de la prévention auprès des personnes à risque ou encore la défense des intérêts des patients et de leurs proches. Chantal Diserens a travaillé de nombreuses années dans le domaine de la santé communautaire, au CHUV, avant de rejoindre la Ligue il y a trois ans en tant que membre de la direction et chargée de projets. Titulaire d'un master en lettres, elle est âgée de 45 ans et mère de trois enfants. Elle sera épaulée dans ses tâches par son nouvel adjoint, Yves Hochuli, auquel nous souhaitons la bienvenue. Entré en fonction il y a deux mois, cet avocat est, entre autres, spécialisé dans le domaine des assurances sociales. ■ *BT*

iStock © sportpoint

UN BEL ÉLAN DE SOLIDARITÉ

Effectuer un tour de Suisse en courant pour soutenir les personnes atteintes de cancer : c'est le pari relevé au printemps dernier par le marathonien Eusebio Bochons, patient de la Ligue vaudoise contre le cancer (LVC). Parti le 29 mai du siège de la LVC, à Lausanne, il a rejoint la clinique de Genolier le 13 juin. Au total, ce sont donc près de 1300 kilomètres que le Saint-Cerguois, en rémission d'un cancer, a parcouru pour cette action « choc ». L'entier du montant récolté lors de cet exploit sportif vise à soutenir les différentes ligues cantonales contre le cancer. Merci à Eusebio Bochons pour sa générosité ! En 2013, le coureur au grand cœur avait déjà participé à une course en Grèce qui avait permis de lever des fonds en faveur de la LVC. ■ *BT*

APRÈS-CANCER ET REPRISE DU TRAVAIL : UNE ÉQUATION DIFFICILE À RÉSOUDRE

Les avancées de la médecine permettent à un nombre croissant de personnes diagnostiquées d'un cancer de reprendre le travail après la maladie. En pratique, les écueils sont nombreux pour les employeurs et les employés. La Ligue vaudoise contre le cancer a développé différents outils pour les accompagner dans leurs démarches.

iStock © seb_ra

Le cancer constitue la troisième cause d'absence de longue durée au travail. Favoriser le retour en entreprise après la maladie est un défi de société majeur.

Favoriser le retour en emploi des personnes atteintes de cancer : cet objectif met tout le monde d'accord. Mais en pratique, employeurs et employés sont souvent démunis face à la gestion de la maladie. En plus des aspects humain et relationnel dont il faut prioritairement tenir compte, se posent des questions organisationnelles, financières et sociales. En partenariat avec les principaux acteurs concernés, la Ligue vaudoise contre le cancer (LVC) a développé de nouveaux outils à l'intention des patrons et des salariés afin de répondre à leurs interrogations et favoriser le dialogue entre eux. Disponible depuis peu, cette offre complète l'accompagnement proposé depuis soixante ans aux patients et à leurs proches. Elle va de la création d'une brochure à des interventions en entreprise en passant par l'ouverture d'une ligne téléphonique dédiée aux employeurs.

L'enjeu est de taille, puisque le cancer constitue la troisième cause d'absence de longue durée au travail après les troubles musculosquelettiques et les problèmes psychiques. « Nous souhaitons contribuer à lever les obstacles à la réinsertion professionnelle suite au cancer » explique Chantal Diserens, directrice de la LVC. Et de poursuivre : « Pour beaucoup de patients, reprendre le travail après les traitements permet en effet de renouer avec une certaine forme de normalité, de restaurer des liens sociaux et, bien sûr, de gagner sa vie. Les employeurs ont également avantage à conserver le savoir-faire de leur personnel au sein de l'entreprise et à faire montre de leur responsabilité sociale auprès de leurs employés. »

DES PATIENTS GUÉRIS, MAIS DIFFÉRENTS

Chaque année en Suisse, plus de 15 000 personnes en âge de travailler sont diagnostiquées d'un cancer. Plus performants et moins invasifs, les traitements permettent à un nombre toujours croissant d'entre elles de remettre le pied à l'étrier mais, souvent, avec certaines limitations. A commencer par celles qui sont d'ordre physique. « En règle générale, les effets secondaires des thérapies – que l'on maîtrise toujours mieux – disparaissent rapidement. Certains d'entre eux peuvent néanmoins se manifester sur le long terme. Je pense notamment à la modification durable de la sensibilité suite à certaines chimiothérapies ou à la fatigue persistante dont de nombreux patients font état » souligne Pierre Hösli, oncologue aux Etablissements hospitaliers du Nord vaudois (eHnv) et membre du comité de la LVC. La maladie, qui suscite une profonde remise en question, a également des conséquences psychologiques et sociales importantes.

Qu'elles soient temporaires ou non, certaines séquelles peuvent limiter la reprise de l'activité professionnelle, imposer une adaptation du poste de travail et de l'activité ou une reconversion. Ce n'est que lorsque toutes ces options ont été épuisées que l'octroi d'une rente de l'assurance-invalidité (AI) entre en ligne de compte.

FAIRE TOMBER LES BARRIÈRES

Quand le retour au travail est possible, il faut agir avec précaution. On aurait tendance à l'oublier, mais la fin des traitements ne signifie pas que l'employé soit à nouveau pleinement productif. Une reprise graduelle est souvent judicieuse. Thierry Lepinette, patient suivi par la Ligue, en témoigne : « J'ai repris le travail de manière progressive au printemps 2015, ce qui m'a donné l'occasion de rebondir. J'étais affaibli, le soutien de mon patron m'a permis de me reconstruire. Aujourd'hui, je travaille à nouveau à 100%, c'est une victoire. De manière générale, je trouve que nous manquons d'informations sur le cancer et ses répercussions sur le travail. Il est primordial que les employeurs puissent appréhender ce que traversent les personnes touchées par la maladie. L'idée n'est pas de susciter la compassion, mais la compréhension. »

> La communication reste un sujet sensible et personnel, pour l'employeur comme pour l'employé.

Un avis partagé par Marc Hubacher, responsable des ressources humaines du Centre patronal. « Chaque situation de cancer est bien évidemment différente, mais connaître un peu mieux les traitements, leurs conséquences et le choc psychologique suscité par la maladie permet de faire tomber des barrières. Chacun est ainsi mieux à même de connaître les besoins et attentes de l'autre. Les grandes structures emploient souvent des responsables de la santé. C'est loin d'être la règle dans les petites et moyennes entreprises. Que les PME puissent s'appuyer sur les outils professionnels proposés par la Ligue est très utile. »

MAINTENIR LE LIEN

La communication reste un sujet sensible et personnel, pour l'employeur comme pour l'employé. Si le climat s'y prête, le maintien d'un lien permanent pendant et après la maladie favorise une réinsertion réussie. Cette dernière dépend aussi d'autres facteurs, comme le type de cancer, le métier exercé, la taille de l'entreprise et les ressources personnelles du collaborateur. La Suisse compte actuellement près de 320 000 personnes qui ont survécu au cancer. En 2030, ce nombre pourrait grimper à un demi-million. Des solutions à l'avantage de tous doivent impérativement être proposées sur le marché du travail.

Béatrice Tille

LE PROJET CANCER ET TRAVAIL, MENÉ PAR LA LVC, A PU VOIR LE JOUR GRÂCE AU SOUTIEN DE L'ÉTAT DE VAUD ET DE PLUSIEURS FONDATIONS. DÉCOUVREZ L'ENTIER DE NOTRE OFFRE SUR NOTRE SITE INTERNET **WWW.LVC.CH**

« L'ACCÈS AUX MESURES DE PRÉVENTION DOIT ÊTRE LE MÊME POUR TOUS »

Le Service prévention de la Ligue vaudoise contre le cancer souffle ses vingt bougies. Rencontre avec sa responsable, Isabelle Philipona, qui a contribué à sa création. Cette infirmière spécialisée en oncologie plaide en faveur d'un élargissement des canaux d'information à tous les publics.

VINGT ANS DÉJÀ QUE LE SERVICE PRÉVENTION DE LA LIGUE EXISTE. QUE RESSENTEZ-VOUS À L'HEURE DE CET ANNIVERSAIRE ?

Du bonheur et de la fierté. Je n'ai pas vu passer le temps : mon travail est varié, il évolue constamment en fonction des avancées scientifiques. Et, petit plus, il me permet d'être en interaction permanente avec le grand public – que ce soit lors de manifestations, de conférences ou au siège lausannois de la Ligue.

TOUCHER LES CONSCIENCES RESTE DIFFICILE. VOUS N'ÊTES JAMAIS DÉCOURAGÉE ?

Jamais, je suis tenace ! Il faut souvent des années et des années avant que les campagnes de prévention portent leurs fruits. C'est un travail de longue haleine qui nécessite d'être convaincu et persévérant, sous peine effectivement de ne pas y trouver son compte ou de perdre la flamme. Mais je reste persuadée que l'investissement est « rentable ». Il est scientifiquement établi que des habitudes de vie saines permettent de réduire le risque de développer un cancer même si, bien sûr, le hasard et la génétique pèsent aussi dans la balance. Au-delà de l'enjeu purement sanitaire, la prévention comporte également une importante dimension politique. Elle ne devrait pas rester le parent pauvre du système de santé publique, orienté prioritairement sur des mesures curatives.

COMMENT A ÉVOLUÉ LE SERVICE PRÉVENTION AU FIL DU TEMPS ?

Il y a vingt ans, les différents acteurs du domaine associatif vaudois se sont en quelque sorte « partagé » les domaines d'action qu'il fallait absolument investir pour répondre aux besoins sanitaires du canton. Le service s'est ainsi spécialisé dans trois activités clés qui sont toujours d'actualité aujourd'hui : la prévention solaire et celle des cancers du sein et du côlon. Mais si le fil rouge qui guide le travail du service est resté le même, en pratique, les choses ont beaucoup évolué. Nous travaillons en permanence nos messages de prévention pour qu'ils trouvent le meilleur écho possible auprès de la population.

ET SUR QUOI VOUS BASEZ-VOUS POUR TOUCHER AU MIEUX VOTRE CŒUR DE CIBLE ?

Les connaissances scientifiques. Je vous donne un exemple concret. L'année passée, la Ligue a fait évaluer la pertinence de ses messages de prévention solaire par l'Institut universitaire de médecine sociale et préventive (IUMSP) de Lausanne. Les résultats de l'étude qualitative menée à cet effet ont fait ressortir que notre discours était perçu comme trop restrictif. Si les gens souhaitent se protéger, ils n'entendent en effet pas se priver entièrement du soleil, fortement associé à la notion de bien-être. Ces enseignements sont très utiles sur le terrain : nous donnons des messages plus modérés, nous plaçant désormais dans une optique de réduction des risques plutôt que de sécurité totale. C'est un compromis à faire pour pouvoir agir sur la motivation des gens à renforcer leurs comportements positifs.

QUELS SONT LES PRINCIPAUX ENJEUX DE PRÉVENTION POUR LES ANNÉES À VENIR ?

Je l'ai esquissé tout à l'heure. Délivrer des messages qui fassent écho au vécu et à la réalité de chacun. La prévention ne doit pas se limiter à un cercle restreint « d'élus ». Or certaines populations ont un accès limité au dépistage. C'est notamment le cas d'une partie des personnes issues de la migration. Des études menées par le canton de Vaud et la Confédération confirment que des barrières linguistiques, administratives et culturelles sont à l'origine de cette inégalité. C'est la raison pour laquelle la Ligue s'est fixé pour objectif de développer un dispositif d'information à l'intention de ces populations dites vulnérables dans le cadre de son plan stratégique 2017-2019. Le tout, en collaboration avec les principaux partenaires concernés. Nous animons déjà des cafés-contact au cours desquels nous abordons, avec les migrants, l'importance des programmes de dépistage systématique des cancers du sein et du côlon proposés par le canton de Vaud.

AVEC SUCCÈS ?

Oui, ces rencontres font toujours le plein de participants. L'exercice est passionnant, car il ouvre énormément de perspectives. Chaque population a son propre mode de vie, avec des habitudes différentes en matière d'alimentation, de mouvement, etc. En ce sens, les questions qui me sont posées sont différentes de celles que pourraient m'adresser des personnes qui vivent en Suisse depuis toujours. C'est ce qui fait toute la richesse de mon travail !

Propos recueillis par Béatrice Tille

Isabelle Philipona, responsable du Service prévention de la LVC : « J'aime être au contact des gens et comprendre ce qui les anime. La prévention passe par le dialogue, elle ne se décrète pas ! »

CANCER DU CÔLON : UNE INITIATIVE PIONNIÈRE EN SUISSE ROMANDE

Le canton de Vaud a lancé un programme pilote de dépistage de cette maladie, dont le diagnostic précoce offre d'excellentes chances de guérison. Explications.

Vous avez reçu un courrier vous invitant à réaliser un test de dépistage du cancer du côlon, cancer colorectal (CCR) dans le jargon médical ? Prenez la peine de le lire attentivement. Cette lettre vous informe sur le programme de dépistage de cette maladie, lancé à l'automne 2015 par le canton de Vaud. Il faut savoir que chaque année dans notre canton 400 nouveaux cas de cancer du côlon sont diagnostiqués, et que 130 personnes en moyenne décèdent de cette affection.

Le cancer du côlon, également appelé cancer de l'intestin, compte parmi les plus meurtriers du pays puisqu'il représente 10% des décès liés à une maladie cancéreuse. Il est le deuxième cancer le plus fréquent chez les femmes, après celui du sein, et le troisième chez les hommes après ceux de la prostate et du poumon. On sait aussi qu'il concerne dans la majorité des cas des personnes de plus de 50 ans et qu'il se développe lentement. Les chances de guérison sont excellentes s'il est diagnostiqué précocement: la survie à cinq ans est supérieure à 90% quand il est strictement localisé au moment du diagnostic.

Face à ce constat, le canton de Vaud a décidé de lancer un programme pilote de dépistage de ce cancer pour les personnes qui ne présentent pas de risques élevés de le développer dans des contextes particuliers de maladies génétiques ou intestinales. Cette campagne visant à réduire la mortalité par cancer du côlon touchera 170 000 hommes et femmes âgés de 50 à 69 ans.

Première étape, explique le docteur Cyril Ducros, directeur de la Fondation vaudoise pour le dépistage du cancer (FVDC) mandatée pour assurer le déploiement de ce programme*: une consultation auprès du médecin de famille, qui « permet d'obtenir des conseils personnalisés ». S'il est décidé de procéder à un test, le participant a « le libre choix » entre un test immuno-chimique de recherche de sang dans les selles (FIT) à réaliser tous les deux ans à domicile, ou une coloscopie optique (soit une exploration du gros intestin au moyen d'un tube souple équipé d'une caméra) à faire tous les dix ans. En cas de détection d'une lésion – il peut s'agir d'un polype ou d'un cancer – une surveillance par coloscopie à des délais plus courts est généralement nécessaire. Certains polypes ne présentent cependant pas de risque d'évolution en cancer et le contrôle peut être réalisé à 10 ans. Il est possible de changer de mode de dépistage à chaque nouvelle participation. La consultation, le test ainsi que les frais d'analyse sont remboursés à 90% avec exemption de la franchise. Le montant à charge de la personne (quote-part de 10%) varie de 4.60 francs pour le test FIT à un montant de 100 à 160 francs environ pour la coloscopie. La démarche vise à éviter « une approche à deux vitesses », expliquait en 2014 le docteur Karim Boubaker, médecin cantonal.

Les envois d'invitation, à l'attention initialement des personnes âgées de 68 et 69 ans, ont débuté il y a un an, soit en octobre 2016. Dès octobre 2015, indique le docteur Cyril Ducros, « les médecins de famille ont eu la possibilité de leur propre initiative d'inclure des personnes dans le programme ». À la fin juin 2017, 7 400 personnes avaient reçu une information d'un médecin sur le dépistage du cancer du côlon et décidé de réaliser un test. Durant la même période, 2 800 personnes environ ont réalisé un test de recherche de sang dans les selles et 2 200 personnes une coloscopie de dépistage. « Il est important dans un premier temps », explique le docteur Cyril Ducros, « de contrôler que les personnes participantes ont été en capacité de réaliser leur test de dépistage sans difficulté. »

Albertine Bourget

**La FVDC est également mandatée depuis 2009 pour l'organisation et le suivi du dépistage organisé du cancer du sein.*

iStock © asiseeit

SENSIBILISER, AUSSI, LES PERSONNES ISSUES DE LA MIGRATION

La Ligue vaudoise contre le cancer (LVC) anime de nombreuses séances d'information auprès de personnes issues de la migration pour les sensibiliser aux moyens de dépister le cancer du côlon. Certaines d'entre elles n'ont en effet qu'un accès limité aux informations en la matière. C'est la région de l'Est vaudois, qui compte une importante proportion d'étrangers, qui a été choisie pour la mise sur pied de ces rencontres. Elles sont conduites par Isabelle Philipona, responsable du Service prévention de la Ligue (lire son interview en p. 4). L'infirmière spécialisée en oncologie a été frappée par le « grand intérêt » que ces rendez-vous suscitent. « Les participants posent beaucoup de questions sur l'anatomie, les facteurs de risque, les prédispositions, le choix du test et le stress provoqué par les investigations. » Une curiosité qu'Isabelle Philipona juge très gratifiante. AB

Le cancer, une épreuve au quotidien pour la jeune Christina Samuelsson. Sa priorité désormais : laisser le négatif derrière elle.

« JE RESSENS UNE URGENCE À VIVRE L'INSTANT PRÉSENT »

Emportée par le tourbillon de la maladie il y a une année, Christina Samuelsson affiche désormais une certaine sérénité. Mais la peur n'a pas entièrement quitté la jeune femme de trente ans, qui aspire à profiter pleinement de la vie. Interview.

LA MALADIE VOUS A TOUCHÉE DE MANIÈRE BRUTALE L'AN DERNIER. QU'EST-CE QUI VOUS A AMENÉE À CONSULTER ?

Un grain de beauté dans la nuque qui saignait et qui avait doublé de volume. Diagnostic : un mélanome avancé, au stade III. Je suis rapidement passée sur le billard pour faire enlever cette tumeur, mais les cellules cancéreuses avaient déjà formé des métastases dans les ganglions lymphatiques. S'en sont suivis un traitement d'immunothérapie et deux nouvelles opérations, l'une pour retirer une boule suspecte sous l'oreille droite, l'autre pour l'ablation d'une tumeur dans le poumon. Il m'a également fallu lutter contre une hépatite auto-immune, stabilisée en trois mois. Cette inflammation du foie n'autorisait plus que je poursuive l'immunothérapie.

C'EST UN VÉRITABLE PARCOURS DU COMBATTANT QUE VOUS AVEZ SUIVI EN À PEINE 12 MOIS ET, POURTANT, VOUS SEMBLEZ SEREINE…

Mes dernières analyses ont montré que toutes les métastases avaient disparu. Quel magnifique cadeau d'entendre cela ! Je ne vous dis pas que j'ai toujours été aussi positive. C'est le propre de la maladie que de connaître des hauts et des bas, il faut jongler avec. J'essaie simplement de prendre le meilleur chaque jour, tout en redoutant le pire.

À VOUS ENTENDRE, LE CANCER VOUS A BEAUCOUP APPRIS SUR VOUS-MÊME ?

La maladie est un tourbillon vertigineux qui vous emporte loin, très loin. J'ai connu des journées extrêmement difficiles où, terrorisée par la peur et submergée par des pensées négatives, j'aurais été prête à disparaître. Le cancer vous plonge dans une autre dimension, vous forçant à poser un regard différent sur vous-même.

QUELLES EN SONT LES CONSÉQUENCES ?

J'apprends à m'écouter davantage et vivre au présent. Les détails, les choses négatives, je les balaie pour me focaliser sur l'essentiel : l'ici et le maintenant. Je dois en quelque sorte « nettoyer » en permanence mon esprit – sous peine de devenir folle – et le nourrir avec du positif. On pourrait dire que je fais un ménage intérieur et extérieur ! Intérieur, car je suis au diapason de mon corps ainsi que de mes envies et ne me laisse plus embarrasser par les contraintes. Ménage extérieur car je me suis éloignée de beaucoup de gens. L'expérience de la maladie vous transforme, un décalage se crée automatiquement avec les autres, les priorités sont différentes. Je suis tellement heureuse d'être encore là que je ressens une forme d'urgence à vivre, à profiter pleinement. C'est à cela que j'emploie mon énergie, et à rien d'autre. L'essentiel est là, à portée de main. Je me sens plus légère depuis que j'ai compris cela.

QU'EST-CE QUI VOUS A PERMIS DE CONTINUER À ALLER DE L'AVANT ?

Beaucoup de choses y ont concouru. Plus jeune, j'ai vécu des moments difficiles – comme le décès de mon père, la violence de mon compagnon ou les troubles alimentaires. Ce passé m'a donné de la force et appris à me servir, pour aller plus loin, de ce qui sur le moment peut sembler destructeur. Mes proches m'ont également été d'un grand secours, et le sont encore et toujours. Ils m'ont laissé le temps et l'espace dont j'avais impérativement besoin. Enfin, j'ai pu me reposer sur les professionnels des domaines de la santé et du social. A l'hôpital, je me suis sentie comprise, en sécurité. Les rendez-vous médicaux s'espacent maintenant, je ressens comme un vide à combler. Comprise et soutenue, je le suis également à la Ligue vaudoise contre le cancer, où une assistante sociale m'écoute et m'aide dans les démarches administratives à entreprendre auprès de mon ancien employeur et de l'assurance-invalidité. Instants de partage précieux, les différentes activités collectives proposées par la Ligue sont également une soupape.

COMMENT ENVISAGEZ-VOUS L'AVENIR ?

Je me projette peu dans le futur. Je fonctionne au jour le jour, aux rencontres. Seul impératif pour moi : donner un sens à cette épreuve pour ne pas simplement subir les événements. Ce sens, je le vois dans la transmission de mon expérience et la prévention. Le corps se souvient de tout, il faut en prendre soin. Quand mon diagnostic est tombé, je savais à peine ce qu'était un mélanome. Je ne me suis pas sentie malade, tout en l'étant évidemment. Se protéger contre le soleil est impératif. Se nourrir de manière équilibrée est également très important pour la santé. Je songe à m'orienter vers la promotion du bien-être, avec un intérêt marqué pour la nutrition. Il faut toucher et réveiller les jeunes qui, à mon sens, sont réceptifs.

VOUS ÉVOQUEZ L'IMPORTANCE DE PRENDRE SOIN DE SON CORPS. LE VÔTRE EST COUVERT DE PLUSIEURS TATOUAGES. ILS RACONTENT VOTRE CANCER ?

Oui. J'ai laissé une trace sur mon corps de chaque événement majeur de ma vie. Il m'est donc apparu vital de me faire tatouer quand je suis tombée malade. En plein traitement, je me suis rendue chez le tatoueur pour deux dessins. L'un deux représente une abeille, symbole de vie. J'ai besoin d'y accrocher mon regard en permanence.

Propos recueillis par Béatrice Tille

NOS PROPOSITIONS

FIN 2017 – 1ER TRIMESTRE 2018

SYMPOSIUM CANCER ET TRAVAIL
3 MAI 2018

Rendez-vous le 3 mai (après-midi) au Centre Patronal, à Paudex. Des experts de l'oncologie, du droit du travail, des assurances sociales et des ressources humaines débattront d'une question de société incontournable : comment favoriser le maintien et le retour à l'emploi en cas de cancer ?

La manifestation est organisée par la Ligue vaudoise contre le cancer (LVC), en collaboration avec de nombreux partenaires. Elle s'adresse aux employeurs du canton. Horaire définitif et informations complémentaires sur notre site internet début 2018 : www.lvc.ch

LES MIDIS DE LA LVC

La Ligue vaudoise contre le cancer (LVC) vous donne rendez-vous les jeudis midis aux quatre coins du canton. Au programme de ces rencontres collectives : partage et information avec des spécialistes des assurances sociales, de l'activité physique, de l'alimentation, etc. Les Midis de la LVC sont encadrés par nos collaborateurs et nos bénévoles en assurent l'accueil. L'entrée est libre.

LE TANGO ARGENTIN, MUSIQUE DU CORPS
23 NOVEMBRE 2017

Découvrir les bases de cette danse bénéfique pour le corps, l'esprit et la sociabilité.
Enrique Montel de la Roche, professeur de tango argentin

SE LIBÉRER DE SES PEURS
30 NOVEMBRE 2017

La technique d'identification sensorielle des peurs inconscientes (Tipi) ou comment réguler ses émotions.
Corinne Spielewoy, coach Tipi

LA PLACE DES PROCHES AIDANTS
7 DÉCEMBRE 2017

Aider tout en se préservant : un équilibre difficile à trouver.
Brigitte Chappuis-Baud, infirmière, Espace Proches

LA VIE, ENTRE BONHEUR ET MALHEUR
14 DÉCEMBRE 2017

Lecture d'un conte tibétain et mise en perspective de la relativité des notions de bonheur et malheur.
Tenzin W. Frapolli, coach et conteuse

LES MÉDECINES COMPLÉMENTAIRES
8 FÉVRIER 2018

Associées à la médecine traditionnelle, elles permettent d'améliorer la qualité de vie.
Pierre-Yves Rodondi, médecin associé, responsable, Centre de médecine intégrative et complémentaire, CHUV-PMU

SUICIDE ASSISTÉ
15 FÉVRIER 2018

Informations sur le cadre légal et l'accompagnement qui entourent cette pratique dans le canton de Vaud.
Jérôme Sobel, président, EXIT Suisse romande
Caroline Gisin, responsable Service conseil et soutien, LVC

LES BIENFAITS DU YOGA
1ER MARS 2018

Des exercices pour apaiser corps et mental.
Lisa Ammann Birthistle, yogathérapeute diplômée
Tenue confortable conseillée.

INITIATION À L'AROMATHÉRAPIE
8 MARS 2018

Un atelier pour découvrir quelques huiles essentielles et effectuer sa propre préparation.
Frédérique Recordon, aromathérapeute

INCAPACITÉ DE TRAVAIL : QUE FAIRE ?
15 MARS 2018

Présentation des différentes assurances sociales et de leur articulation.
Franziska Lüthy, avocate, Procap Suisse

LA SANTÉ CAPILLAIRE
22 MARS 2018

Les soins à apporter à ses cheveux pour contrer les effets secondaires des traitements.
Terry Vicky, trichologue

AUTO-DRAINAGE LYMPHATIQUE
29 MARS 2018

Découverte de la méthode Vodder.
Katia Notz, thérapeute en drainage lymphatique manuel

L'entier du programme sera disponible prochainement sur notre site internet www.lvc.ch.

COURS ET GROUPES

DES CLÉS POUR MIEUX GÉRER LE STRESS
27 NOVEMBRE 2017 – LAUSANNE

Horaire : de 13h30 à 17h00

AUTO-HYPNOSE ET PLEINE CONSCIENCE
7 DÉCEMBRE 2017 – YVERDON-LES-BAINS

Horaire : de 14h00 à 16h00

SPORT AU MASCULIN
28 NOVEMBRE / 12 DÉCEMBRE 2017 – LAUSANNE

Horaire : de 14h00 à 15h00

MOUVEMENT ET BIEN-ÊTRE
23 ET 30 NOVEMBRE / 7 DÉCEMBRE 2017 – LAUSANNE

Horaire : de 14h30 à 15h30

CUISINE, PLAISIR ET NUTRITION
14 NOVEMBRE 2017 – LAUSANNE

Horaire : de 17h00 à 20h00

CUISINE, PLAISIR ET NUTRITION
23 ET 30 NOVEMBRE 2017 – NYON

Horaire : de 10h00 à 14h00

Pour vous inscrire et obtenir des informations complémentaires, merci de consulter notre site internet www.lvc.ch. Découvrez-y également prochainement le programme des cours et groupes 2018.

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 !

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

VOUS RACONTE

www.lvc.ch