



## Réadaptation oncologique

**Le cancer et ses traitements entraînent souvent des atteintes d'ordre physique, psychique ou social. Les programmes de réadaptation oncologique améliorent la qualité de vie des personnes touchées et facilitent le retour à la vie de tous les jours et la reprise de l'activité professionnelle.**

En Suisse, on dénombre chaque année 40 000 nouveaux cas de cancer (source: NICER 2017). Grâce aux progrès considérables réalisés en matière de dépistage et de traitements médicaux, les personnes<sup>1</sup> touchées vivent de plus en plus longtemps avec et après un cancer. Suivi et réadaptation revêtent par conséquent une importance croissante.

Spécifiquement adaptés aux besoins individuels des personnes touchées par le cancer, les programmes de réadaptation visent à leur permettre de préserver ou de reconquérir leur autonomie tant dans la vie quotidienne que professionnelle. La réadaptation oncologique intègre pour ce faire des éléments complémentaires d'ordre physique, psychique et social. Lorsque l'un de ces éléments se modifie, il influe théoriquement sur l'état de tous les autres. Une mesure de réadaptation corporelle comme la physiothérapie (dimension physique) exerce ainsi une influence sur le bien-être (dimension psychique) et la capacité de travail (dimension sociale). Les personnes qui se sentent angoissées et abattues (dimension psychique) souffrent plus fréquemment de douleurs (dimension physique) et rencontrent de ce fait plus de difficultés pour remplir leurs obligations quotidiennes, familiales ou professionnelles (dimension sociale).

### Moment et durée

Une fois que les besoins individuels ont été clarifiés en fonction de la phase de la maladie et des traitements

suivis, des mesures adaptées sont définies en concertation avec la personne concernée. Celles-ci peuvent être mises en place au moment du diagnostic, mais aussi pendant ou après le traitement médical. Les personnes touchées par un cancer peuvent tirer profit d'une réadaptation oncologique même si la maladie est incurable.

### Modules individuels

Outre le mouvement et la thérapie par le sport, la réadaptation oncologique intègre de multiples mesures afin d'agir à différents niveaux. Pour ce faire, plusieurs spécialités réunies en une approche multidisciplinaire collaborent sous surveillance médicale. Le programme se compose de différents modules adaptés aux besoins individuels de la personne concernée:

- Médecin/Médecine complémentaire
- Physiothérapie
- Ergothérapie
- Psychologie/Psycho-oncologie
- Mouvement et thérapie par le sport
- Logopédie
- Thérapie de la déglutition
- Art-thérapie, musicothérapie
- Thérapie de la douleur
- Conseil en sexualité
- Conseil social et soutien
- Conseils nutritionnels
- Conseil spirituel
- Soins

Conformément aux critères établis par l'association SWISS REHA, la réadaptation oncologique ambulatoire doit inclure au moins quatre des modules susmentionnés. Physiothérapie et/ou ergothérapie sont obligatoires. Selon les prestataires, les modules sont proposés sous la forme de thérapies individuelles ou de thérapies de groupe.

### But

Au moyen de mesures ciblées, la réadaptation vise à remédier aux atteintes physiques et psychiques qui peuvent se manifester en tant qu'effets indésirables ou conséquences ultérieures des traitements (douleurs, limitations des fonctions, fatigue chronique, angoisses, etc.). Elle améliore par ailleurs la qualité de vie et permet d'accéder à un plus grand degré d'autonomie.

<sup>1</sup> Dans un souci d'égalité entre les sexes, les fiches d'information alternent la forme féminine et la forme masculine. Néanmoins, celles-ci englobent toujours les deux sexes.

Les programmes de réadaptation ambulatoire durent généralement entre 9 et 16 semaines. Les programmes stationnaires s'étendent habituellement sur un mois.

### Effets de la réadaptation

Chaque module individuel de la réadaptation oncologique contribue à son influence globale. Les études scientifiques confirment en particulier qu'après un diagnostic de cancer, le mouvement et la thérapie par le sport exercent des effets bénéfiques. Les performances physiques s'améliorent, la fatigue chronique (Cancer related Fatigue) se réduit et les défenses immunitaires se renforcent. Sur le plan psychique, on observe une diminution des angoisses et des dépressions. L'activité physique peut par ailleurs contribuer à améliorer le bien-être corporel et la qualité de vie. L'importance du mouvement et du sport dans la prévention des rechutes (prévention tertiaire) est également scientifiquement établi pour certains types de cancer.

Nul besoin d'être un athlète pour en tirer profit. Même les personnes jusqu'alors plutôt inactives peuvent profiter d'un changement de leur mode de vie. Les programmes de réadaptation oncologique ambulatoires leur offrent la possibilité de s'entraîner sous surveillance médicale. Une fois la réadaptation achevée, elles peuvent poursuivre leur entraînement, avec une intensité qui leur est précisément adaptée, en rejoignant l'un des groupes de sport pour les personnes touchées par le cancer spécialement établis dans toutes les régions linguistiques de la Suisse.

### Financement

Les programmes de réadaptation oncologique ambulatoires sont pris en charge par l'assurance de base ou complémentaire avec la quote-part habituellement appliquée aux prestations ambulatoires. Les programmes de réadaptation stationnaires doivent être demandés par un oncologue et autorisés par un médecin référent de l'assurance maladie.

### Liens et informations utiles

- Cartes des offres de réadaptation oncologique en Suisse <https://www.liguecancer.ch/a-propos-du-cancer/la-readaptation-oncologique/>
- Association des cliniques de réadaptation [www.swissreha.com/f/](http://www.swissreha.com/f/)
- Cours de la Ligue suisse contre le cancer <https://www.liguecancer.ch/conseil-et-soutien/cours/>
- Groupes de sport pour les personnes touchées par le cancer
- Situées près de chez vous, les Ligues cantonales et régionales contre le cancer vous offrent conseil et soutien. Elles répondent à toutes vos questions en lien avec la réadaptation physique, psychique ou professionnelle.

### Autres renseignements et questions

- Ligne InfoCancer: 0800 11 88 11, [helpline@liguecancer.ch](mailto:helpline@liguecancer.ch)
- [www.liguecancer.ch/region](http://www.liguecancer.ch/region)
- Médias: [media@liguecancer.ch](mailto:media@liguecancer.ch)

*Informations vérifiées fournies par le centre de recherche sur le cancer allemand KID (Krebsinformationsdienste), état: 15.01.2018 (sources consultables auprès du KID et de la Ligue suisse contre le cancer). Nous remercions le KID de nous avoir aimablement autorisés à adapter et utiliser sa documentation pour la Suisse.*

### Impressum

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

Cette feuille d'information est disponible à l'adresse [boutique.liguecancer.ch](http://boutique.liguecancer.ch) en allemand/français/italien.

© 2019, Ligue suisse contre le cancer, Berne