



ligue contre le cancer

Soigner son apparence durant et après la thérapie

Conseils et idées pour se sentir mieux dans son corps
Un guide de la Ligue contre le cancer



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

Éditeur

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

Direction du projet en allemand

Andrea Seitz, lic. phil., spécialiste Publications,
Ligue suisse contre le cancer, Berne

Révision

Gabriella Pidoux, Ligue suisse contre le cancer,
Berne

Conseils scientifiques

Irène Bachmann-Mettler, infirmière clinicienne,
présidente de Soins en oncologie Suisse; Andrea
Hamidi, conseillère diplômée en couleurs et en
styles de mode (brevet fédéral), Soleure,
www.stil-akademie.ch; Cornelia Kern FÜRer,
infirmière clinicienne spécialisée en oncologie/
hématologie, Hôpital cantonal des Grisons

Nous remercions les patients-relecteurs pour
leur lecture attentive du manuscrit et leurs
précieux commentaires.

Collaboratrice de la Ligue suisse contre le cancer, Berne

Anna Zahno, responsable de la Ligne InfoCancer

Photos

Couverture et pp. 4, 12, 28, 36, 40: Shutterstock
pp. 19, 24, 25: Peter Schneider, Thoune;
Pia Neuenschwander, Berne
p. 20: Pia Neuenschwander, Berne

Nous adressons nos remerciements aux personnes et organisations suivantes:

DermMasc, Kriens, www.dermmasc.ch:
perruques, p. 25.
Caroline Felber, Lucerne, www.huete.ch:
foulards et chapeaux, p. 19.
Verena Flügel, responsable des soins en onco-
logie/visagiste, Hôpital de Thoune: conseils.
Vreni Lorenzini, Ostermundigen,
www.vrenilorenzini.ch: foulards et chapeaux,
p. 22.
A. Pfister + S. Anderle, adrett behütet
= www.be-huetet.ch: conseils, maquillage,
techniques de nouage.
Nos modèles: Aurelia Burkhardt, Oster-
mundigen et Bernhard Däppen, Ittigen

Conception graphique

Ligue suisse contre le cancer, Berne

Impression

Mastra Druck SA, Schönbühl

Cette brochure est aussi disponible en allemand et en italien.

© 2018, 2004, Ligue suisse contre le cancer, Berne | 6^e édition revue et corrigée

Sommaire

Avant-propos	5	Le témoignage d'un homme concerné	41
Les changements physiques	6	Soigner son look, c'est bon pour le moral	42
L'importance de l'image du corps	6	Les vêtements	42
L'image du corps après un cancer	6	Le maquillage	43
Faire face aux changements	8	Les couleurs	48
Le témoignage d'une femme concernée	10	La relation à soi et aux autres	54
Les modifications du système pileux et du cuir chevelu	13	Le bien-être personnel	54
Les soins des cheveux et du cuir chevelu pendant la thérapie	13	Les relations avec l'entourage	54
La chute des cheveux	14	Le retour à la vie de tous les jours	57
Les soins du cuir chevelu après la chute des cheveux	16	Conseils et informations	59
Les poils du visage	17		
Les couvre-chefs et perruques	18		
Jouer avec les foulards et les chapeaux	19		
Les techniques de nouage	21		
Les perruques	24		
Les soins de la peau et du corps	29		
Les soins de la peau en général	29		
Les soins du visage	30		
La protection solaire	32		
Les cicatrices	32		
Que faire en cas de problèmes cutanés ?	33		
Les soins des ongles	35		
Que faire en cas de problèmes d'ongles ?	37		
Les soins dentaires	39		



Chère lectrice, cher lecteur,

Le cancer représente une lourde épreuve sur le plan tant physique que psychique. Les modifications qui peuvent affecter l'apparence à la suite de la maladie et des traitements constituent une difficulté supplémentaire.

Que faire si mes cheveux deviennent de plus en plus clairsemés pendant un traitement médicamenteux, voire tombent complètement? Où acheter une perruque? Sur la base de quels critères devrais-je faire mon choix? Quelles couleurs me donnent meilleure mine? Comment atténuer les irritations ou les rougeurs cutanées consécutives à la thérapie? Quelles précautions devrais-je prendre en me rasant? Autant de questions qui se posent souvent pendant et après un traitement contre le cancer.

Cette brochure vous apporte des pistes possibles pour mieux faire face à ces changements. Essayez de ne pas céder au découragement même si les effets indésirables des traitements vous pèsent. Prenez soin de vous, maquillez-vous et habillez-vous de manière à vous mettre en valeur. En testant de nouvelles choses, vous découvrirez peut-être des facettes inconnues de votre personnalité.

Durant cette période où vous devez souvent subir plutôt qu'agir, prendre soin de votre apparence vous donne la possibilité de sortir de ce rôle passif et de faire quelque chose pour et par vous-même. Soigner son look, c'est bon pour le moral!

Nos vœux les plus chaleureux vous accompagnent.

Votre Ligue contre le cancer

Les changements physiques

Le cancer et ses traitements laissent des marques intérieures, mais aussi extérieures. Certains de ces changements physiques sont temporaires, comme la chute des cheveux, les rougeurs cutanées, la prise ou la perte de poids; d'autres, en revanche, sont définitifs (cicatrices après une opération, stomie ou perte d'un membre ou d'un organe, par ex.).

L'importance de l'image du corps

L'image du corps est la représentation mentale que nous avons de notre corps, la façon dont nous le percevons. Elle est étroitement liée à ce que celui-ci nous inspire; le sentiment d'en contrôler les fonctions et d'exercer une certaine séduction en font partie.

L'image du corps résulte de nos expériences passées et présentes. Elle se construit à partir de nos valeurs, de nos attitudes, sentiments et réactions personnelles. Elle a aussi une composante sociale: les médias, la culture, l'esprit du temps et l'environnement dans lequel nous baignons exercent eux aussi une influence.

Comme tous les sentiments et les représentations, l'image du corps peut évoluer. Elle peut aussi être fondamentalement différente de la façon dont les autres nous perçoivent. Par ailleurs,

elle est intimement liée à l'estime de soi. Positive, elle favorise la confiance en soi; négative, elle la sape.

Lors d'une maladie grave, cette image peut être fortement ébranlée; la personne concernée peut avoir le sentiment que son corps lui est tout à coup étranger ou être déstabilisée parce qu'il ne fonctionne plus comme avant. L'estime de soi peut en prendre un coup.

L'image du corps après un cancer

Le corps peut changer à la suite de la maladie ou des traitements. Certains de ces changements ne sont pas prévisibles ou sont plus brutaux que ce à quoi on s'attendait. La personne concernée peut alors avoir l'impression que son corps ne lui appartient plus, voire éprouver une anxiété qui l'empêche d'être bien dans sa peau. Il n'est pas toujours facile de concilier ces changements avec l'image que l'on avait de soi jusque-là.

Après un diagnostic de cancer et les traitements qui s'ensuivent, il s'agit d'apprendre à vivre avec ces changements et de se construire petit à petit une nouvelle image corporelle. La façon dont on se représentait son corps ou son fonctionnement doit être revue et adaptée.

Mon cancer a entraîné les changements physiques suivants :

Ce que j'aime dans mon physique :

Ce que j'aimerais changer dans mon physique :

Prenez le temps de vous habituer à votre nouvelle image et de vous ré-approprier votre corps. Ce processus peut durer plus ou moins longtemps, chacun vivant les choses à son propre rythme.

Faire face aux changements

Il n'est pas facile d'accepter les changements physiques induits par la maladie. Peut-être les quelques clés ci-après vous aideront-elles à mieux les vivre.

Parler ouvertement de ce qui vous pèse

Parlez ouvertement de ce que vous ressentez avec vos proches. L'équipe soignante vous conseillera et vous aidera elle aussi volontiers à faire face aux changements physiques.

Si la situation vous semble insupportable et si vous n'arrivez pas à reprendre le dessus, n'hésitez pas à faire appel à une aide professionnelle, qu'il s'agisse d'un conseiller spirituel, d'un psychologue, d'un psychothérapeute ou d'un psycho-oncologue (voir encadré).

La ligue contre le cancer de votre canton (voir p. 66) vous propose elle aussi une large palette de prestations psychosociales. Elle vous infor-

mera sur les groupes d'entraide ou les groupes de parole pour patients et proches. Au sein de ces groupes, vous pourrez échanger vos expériences avec des personnes qui traversent les mêmes épreuves, ce qui pourra peut-être vous aider.

Qu'est-ce que la psycho-oncologie ?

La psycho-oncologie est un domaine interdisciplinaire dont l'objectif est d'atténuer les répercussions psychiques et sociales du cancer et les difficultés liées à la maladie. Elle met l'accent sur l'amélioration de la qualité de vie des personnes touchées et de leurs proches. L'accompagnement proposé peut se faire sous forme de conseils ou de traitement.

Se construire une nouvelle image corporelle

Une thérapie par la peinture ou par la musique ou des activités sportives adaptées peuvent vous faire découvrir des aspects de votre corps et de votre personnalité que vous ne connaissiez pas. Cela peut vous aider à vous construire une nouvelle image de votre corps.

Un massage du visage, d'une partie du corps ou du corps tout entier peut également avoir des effets bienfaisants et apaiser le corps et l'âme.

L'équipe soignante vous renseignera volontiers sur les offres existantes et vous fournira les adresses nécessaires.

Renforcer positivement la nouvelle image corporelle

Vous trouverez dans cette brochure de nombreux conseils et astuces pour transformer votre apparence et renforcer ainsi positivement votre nouvelle image corporelle. N'hésitez pas à demander conseil à des professionnels – perruquiers, coiffeurs, esthéticiennes ou conseillers en image.

Adressez-vous de préférence à des personnes qui disposent d'une formation complémentaire dans le conseil aux personnes atteintes de cancer. L'équipe soignante ou la ligue contre le cancer de votre canton pourront vous aiguiller vers les bons spécialistes.

Vous trouverez également de nombreuses adresses en Suisse sur internet en tapant « conseils en image » ou « conseils en couleurs et en styles » dans un moteur de recherche. Avant de prendre rendez-vous, assurez-vous toutefois que ces professionnels sont formés pour conseiller les personnes qui souffrent d'un cancer.

Conseils et brochures

L'équipe soignante peut vous proposer toutes sortes de mesures pour atténuer ou limiter les effets indésirables des traitements. N'hésitez pas à lui faire part de vos difficultés.

La Ligue contre le cancer publie également un large éventail de brochures qui peuvent vous aider à mieux vivre avec la maladie, par exemple « Fatigue et cancer », « Activité physique et cancer », « Cancer et souffrance psychique: Le cancer touche la personne dans sa totalité ». Vous trouverez une liste plus complète à la page 61.

Le témoignage d'une femme concernée

Redécouvrir son visage

«Quand j'ai découvert une petite boule dans un de mes seins, j'ai appelé le médecin. Mais j'ai ensuite repoussé le rendez-vous plusieurs fois, car j'avais peur du diagnostic.

Lorsque le médecin m'a annoncé qu'il s'agissait d'une tumeur, cela a été un immense choc, d'autant plus qu'il parlait d'enlever le sein en entier. Âgée de 32 ans, célibataire et sans enfant, je n'ai pas de compagnon pour le moment. Alors j'avais peur; je me disais que je ne trouverais peut-être plus personne.

Des examens complémentaires ont toutefois montré qu'il n'était pas absolument nécessaire de procéder à l'ablation du sein. On pouvait faire une chimiothérapie, puis opérer pour enlever uniquement la tumeur.

Je savais qu'avec la chimiothérapie, j'allais perdre mes cheveux, que j'avais longs et très épais. Le changement que cela entraînerait dans mon apparence me faisait peur. Mais je me disais aussi que j'allais bien supporter ce traitement. À part la tumeur, j'étais en pleine forme; je n'avais aucun problème au niveau du cœur, des poumons ou des os. Je pense qu'un état d'esprit positif aide beaucoup.

Une perte douloureuse

Je m'étais fait une tresse en me disant que cela empêcherait mes cheveux de tomber. C'était totalement irrationnel, je le sais. J'avais peur de me coiffer ou de me faire un shampoing. Au bout de trois semaines, mes cheveux sont tombés par poignées et le cuir chevelu a commencé à me faire mal. Je ne sais pas si ces douleurs étaient réelles ou si je les ai seulement imaginées. J'avais l'impression de perdre une partie de moi-même.

Alors, j'ai pris les ciseaux et j'ai coupé moi-même ma tresse toute feutrée et les cheveux qui restaient. C'était important que je le fasse moi-même. Je suis ensuite allée chez le coiffeur et je lui ai demandé de me raser les derniers petits cheveux.

Cela dit, je conseillerais à toutes les femmes de se faire très vite une coupe courte dynamique. C'est beaucoup plus simple émotionnellement et plus joli. Mais moi-même, j'attendrais encore de ne pas pouvoir faire autrement...

Prendre du temps pour soi

Me voilà donc avec le crâne rasé. Je me suis d'abord dit que ce n'était pas si terrible que ça: sans cheveux, on découvre véritablement sa tête. En passant la main sur le crâne, on peut en sentir les creux et les bosses.

Sous la douche, c'est agréable de laisser l'eau ruisseler doucement sur la tête. Masser le cuir chevelu fait également du bien. Finalement, on redécouvre son visage, car les cheveux ne le cachent plus. Pendant la chimiothérapie, on devrait prendre beaucoup de temps pour soi: se plonger dans un bain, s'accorder une séance de massage ou un traitement de réflexologie. Pour moi, il était important de ne pas me laisser aller, de soigner mon apparence.

Depuis mes traitements, je prends l'air tous les jours, même si je n'en avais guère envie au début. J'avais peur que les gens remarquent quelque chose, qu'ils se disent « elle a un cancer ». Mais cela fait du bien de sortir de la maison, d'aller prendre un café, retrouver une amie. À chaque fois, cela me permettait de faire le plein d'énergie et je me sentais beaucoup mieux après.

Cela ne veut pas dire qu'on n'a pas le droit d'être triste de temps à autre ou de rester toute la journée au lit si on n'a vraiment pas le moral.

La perruque, une protection

Je n'ai choisi ma perruque qu'après avoir rasé ma tête; avant, je ne voulais pas en entendre parler.

À présent, je peux dire que personne ne devrait avoir peur de franchir le pas. Les perruques actuelles sont très bien faites.

Je ne mets ma perruque que lorsque je sors, pour me protéger des regards et éviter les questions. À la maison, je porte généralement un petit bonnet, même la nuit, car sinon, j'ai froid. Quand on a des cheveux, on ne se rend pas compte qu'ils nous tiennent bon chaud.

Je me suis donc bien adaptée à ma tête rasée, même si je me réjouis énormément de voir mes cheveux repousser.»

*Propos recueillis par
Anne Rügsegger*



Les modifications du système pileux et du cuir chevelu

Les traitements contre le cancer entraînent souvent des modifications au niveau du système pileux et du cuir chevelu. Suivant le traitement, ces changements surviennent dès les premières semaines ; en principe, ils disparaissent une fois la thérapie terminée.

Les soins des cheveux et du cuir chevelu pendant la thérapie

Le cuir chevelu et les cheveux étant sensibles pendant le traitement contre le cancer, il convient d'éviter les soins agressifs.

À chaque lavage, une grande quantité de cheveux tombent. Les cheveux mouillés sont particulièrement fragiles pendant une chimiothérapie. Protégez-les par conséquent de la chaleur et des irritations mécaniques.

Les conseils ci-après peuvent vous aider à diminuer ou retarder la chute des cheveux :

- Renoncez à vous laver les cheveux tous les jours.
- Lavez vos cheveux à l'eau tiède, avec une noisette de shampoing doux – un shampoing pour bébés, par exemple.
- Renoncez aux produits surgras ou aux shampoings contenant du menthol, de l'eucalyptus, du

henné ou d'autres substances de ce type.

- En cas de radiothérapie de la tête, veillez à ce que le produit n'entre pas en contact avec le cuir chevelu.
- Éviter de frotter vigoureusement vos cheveux pour les sécher.
- Utilisez une brosse douce et évitez de brosser ou peigner vos cheveux trop énergiquement.
- Pendant le traitement, renoncez aux colorations, balayages et permanentes, de même qu'aux mousses, sprays et gels capillaires.
- Utilisez votre sèche-cheveux à la température minimale ou laissez sécher votre chevelure à l'air.
- L'emploi de fers à friser, à lisser et de bigoudis est déconseillé.

Important

Renseignez-vous auprès de l'équipe soignante pour savoir si vous pouvez vous laver les cheveux pendant et après une radiothérapie de la tête ; elle vous indiquera à quelle fréquence vous pouvez le faire le cas échéant et quels produits utiliser.

La chute des cheveux

Symbole de féminité – ou de virilité –, signe de santé et de vitalité, la chevelure est aussi synonyme de séduction et de jeunesse. La chute des cheveux peut être très difficile à vivre, car elle modifie sensiblement l'apparence.

Même si les cheveux courts sont à la mode chez les femmes, tout comme le crâne rasé chez les hommes, bien des patientes et patients n'adoptent ces coupes qu'à cause des effets des traitements contre le cancer. Ce changement de coiffure peut susciter des questions ou des regards curieux.

Les traitements médicamenteux et la radiothérapie peuvent tous deux provoquer la chute des cheveux, mais le processus est différent.

Traitements médicamenteux

Tous les traitements médicamenteux n'entraînent pas la chute des cheveux. Tout dépend du type de médicament et de la dose administrée. Les cheveux peuvent devenir moins fournis quelques semaines après le début du traitement ou tomber complètement en quelques jours. Parfois, ils ne tombent pas, mais se cassent à quelques millimètres du cuir chevelu.

Chimiothérapie

La chimiothérapie n'affecte pas seulement les cheveux, mais aussi l'ensemble du système pileux : sourcils et cils, barbe, poils des aisselles ou du pubis, etc.

Ce phénomène est dû au fait que les médicaments utilisés – les cytostatiques – parviennent dans pratiquement tout l'organisme par le biais des vaisseaux sanguins. Ils ne détruisent donc pas uniquement les cellules cancéreuses, mais endommagent également les cellules saines à division rapide, comme les cellules des follicules pileux.

En principe, les cheveux et les poils repoussent une fois le traitement terminé, dès que le corps a éliminé les médicaments. Les cheveux repoussent généralement après deux

Bon à savoir

Suivant le médicament et la dose administrée, il est parfois possible de limiter la chute des cheveux pendant le traitement en refroidissant le cuir chevelu. Renseignez-vous sur cette possibilité auprès de l'équipe soignante et demandez-lui de vous en expliquer les avantages et les inconvénients.

à quatre semaines, voire pendant la thérapie chez certaines personnes.

Des changements sont toutefois possibles au niveau de la couleur ou de la structure du cheveu. Certains cytotostatiques détruisent les pigments et entraînent l'apparition temporaire ou définitive de cheveux blancs. Des cheveux lisses auparavant peuvent boucler en repoussant ; en général, ils reprennent toutefois leur aspect d'origine par la suite.

Les poils mettent un peu plus de temps que les cheveux à repousser. Il faut parfois compter jusqu'à dix mois pour que les sourcils et les cils retrouvent leur longueur normale.

Thérapies ciblées

Les substances actives utilisées dans les thérapies ciblées actuelles affectent essentiellement la peau, mais chez quelques personnes, on observe aussi des modifications au niveau du système pileux après quelques mois.

Les cheveux peuvent devenir plus fins, frisés ou cassants. Chez les hommes, il arrive que la barbe ne repousse plus. Chez quelques patients, les cheveux peuvent aussi tomber, par exemple dans la région du front.

À l'inverse, certains médicaments peuvent stimuler la pousse des sourcils ou des cils (voir p. 17).

Anticiper la chute des cheveux

Avant le début de la thérapie, demandez-vous si vous ne voulez pas adopter une coupe courte ou vous raser la tête pour atténuer la phase désagréable de la perte des cheveux. Si vous avez les cheveux longs, il est recommandé de les couper progressivement. Cela vous permettra de vous habituer à votre nouvelle coiffure si vous optez pour une perruque par la suite.

Pendant la période où les cheveux tombent, portez un filet à cheveux la nuit ou protégez votre oreiller avec un linge. Certaines personnes gardent ce filet la journée ou portent un turban souple pour ne pas être confrontées en permanence à la chute de leurs cheveux.

Radiothérapie

La radiothérapie affecte les cheveux ou les poils de la zone irradiée, par exemple les cheveux dans la région exposée aux rayons ou les poils des aisselles lors d'une radiothérapie du sein.

L'ampleur du phénomène dépend de la zone irradiée, de la dose administrée et du type de radiothérapie.

Lors d'une radiothérapie à faible dose, la repousse démarre environ six mois après la fin du traitement. Lorsque la dose de rayons administrée est élevée, il arrive que les poils ne repoussent plus sur certaines parties du corps.

Les soins du cuir chevelu après la chute des cheveux

Lorsque les cheveux sont tombés, le cuir chevelu a besoin de soins. Après une chimiothérapie, le mieux est de le laver à l'eau tiède avec un savon doux en le massant délicatement pour stimuler la circulation du sang. Séchez-le ensuite précautionneusement avec un linge doux. Pour terminer, appliquez une crème grasse ou un lait pour le corps afin de le protéger du dessèchement.

En cas de radiothérapie de la tête, conformez-vous aux indications de

l'équipe soignante concernant l'emploi de savon et de produits de soins.

Dépouillé de ses cheveux, le crâne peut être sensible aux changements de température ; par ailleurs, certains textiles – même le coton – peuvent provoquer des irritations. Dans pareil cas, optez par exemple pour une taie d'oreiller en soie ou en satin.

À l'extérieur, protégez votre tête avec un couvre-chef approprié et tenez-vous le plus possible à l'ombre. Le cuir chevelu est en effet particulièrement sensible au rayonnement ultraviolet.

Bon à savoir

Si vous perdez vos cheveux à cause du traitement, il est recommandé de vous couvrir la tête.

Le corps perd en effet beaucoup de chaleur par le crâne. Garder le cuir chevelu au chaud favorise en outre la circulation sanguine, ce qui est important pour que les cheveux repoussent bien après la thérapie.

En hiver en particulier, un bonnet chaud permet de limiter la déperdition de chaleur. La nuit, un bonnet souple ou un turban assurera la régulation thermique.

Les poils du visage

Après le traitement, le risque d'infection et de saignement est plus élevé et la peau peut être extrêmement sensible. Vous devriez par conséquent renoncer au rasoir mécanique, à l'épilation à la cire ou à la crème dépilatoire. Utilisez plutôt un rasoir électrique.

Les soins de la barbe

Pour ménager la peau sensible, mieux vaut renoncer à vous raser tous les jours et ne pas utiliser de lotion après-rasage avec de l'alcool, du menthol ou des parfums.

Il est possible que votre barbe pousse plus lentement et soit moins fournie après la thérapie, de sorte que vous devrez vous raser moins souvent. La couleur et la structure des poils peuvent également être différentes.

Pilosité indésirable sur le visage

Certains médicaments peuvent provoquer une pilosité excessive sur le visage, chez les femmes comme chez les hommes.

Pour camoufler ces poils superflus, aplatissez-les avec une brosse à sourcils, puis appliquez un stick couvrant. N'utilisez pas de poudre, cela les ferait ressortir.

Si vous envisagez d'éliminer ce duvet indésirable avec une autre méthode qu'un rasoir électrique, parlez-en à votre oncologue. S'il estime que rien ne s'y oppose, confiez l'épilation à un dermatologue ou une esthéticienne.

Croissance excessive des cils

Certains médicaments contre le cancer entraînent des modifications des cils, qui deviennent plus épais, plus longs et peuvent se recourber. Ce phénomène, appelé trichomégalie, est surtout gênant pour les personnes qui portent des lunettes, car les cils peuvent toucher les verres.

La croissance excessive des cils peut entraîner des conjonctivites. Les spécialistes recommandent par conséquent de raccourcir régulièrement les cils aux ciseaux afin de prévenir une inflammation. Compte tenu du risque de blessure, mieux vaut confier ce soin à une tierce personne (une esthéticienne, par ex.).

Les couvre-chefs et les perruques

Les couvre-chefs peuvent vous donner davantage d'assurance si vous en faites des accessoires à la mode.

Les chapeaux, bérets, casquettes, bonnets, turbans et foulards, seuls ou combinés, de même que les perruques, permettent de mieux traverser la période où vous n'avez plus de cheveux.

Par ailleurs, les couvre-chefs et les perruques gardent la tête au chaud en hiver et la protègent du soleil en été.

Prise en charge des coûts

L'assurance-invalidité (AI) prend en charge le coût d'une ou de plusieurs perruques lorsque les trois critères ci-après sont remplis :

- la chute des cheveux est due à la maladie ou au traitement ;
- elle altère l'apparence ;
- elle entraîne une souffrance psychique.

Pour que la souffrance psychique soit reconnue chez les hommes, ils doivent apporter la preuve que leurs cheveux sont tombés à la suite de la maladie ou du traitement en présentant une attestation du médecin.

À l'heure actuelle, beaucoup renoncent toutefois à porter une perruque. Certains avaient déjà le crâne

rasé avant la maladie ou optent pour cette solution à ce moment.

L'AI rembourse au maximum 1500 francs par année civile pour une perruque, un autre mode de remplacement des cheveux (extensions, par ex.) ou des couvre-chefs (par ex. foulards).

Si vous avez atteint l'âge de la retraite et que vous touchez une rente, l'AVS prend en charge 75% du prix net d'une perruque, mais au maximum 1000 francs par année.

Bon à savoir

Vous pouvez vous procurer le formulaire de remboursement auprès de l'équipe soignante ou directement auprès de l'office AVS/AI ; vous pouvez également le télécharger sur internet, sous www.avs-ai.ch.

La ligue contre le cancer de votre canton (voir p. 66) ou l'équipe soignante vous conseilleront et vous aiguilleront le cas échéant vers des commerces spécialisés dans les perruques ou les couvre-chefs.

Jouer avec les foulards et les chapeaux

Si vous ne voulez pas porter de perruque ou si vous avez envie de changer de temps en temps, les foulards, bandeaux, chapeaux, bérêts, turbans ou casquettes constituent une excellente solution.

Vous trouverez dans les grandes surfaces un large éventail de foulards et carrés en fibres naturelles qui n'irritent pas la peau et une vaste gamme de chapeaux, bonnets ou casquettes à un prix avantageux. Les magasins de sport proposent eux aussi un choix varié, tout comme les commerces spécialisés. Faites-vous accompagner par un ami ou une amie qui vous donnera son avis.

Il existe une foule de possibilités et de combinaisons. N'hésitez pas à faire plusieurs essais en vous inspirant de nos conseils :

- Les tissus les plus appropriés sont la soie, le coton, le lin et la viscose. Les textiles synthétiques glissent et sont donc plus difficiles à faire tenir.
- Les dimensions idéales pour les foulards sont de 90 x 90 cm ou 50 x 160 cm.
- Choisissez la couleur, les motifs et la matière avec soin pour obtenir l'effet souhaité. Assortissez la couleur du foulard à vos



vêtements ou accessoires tels que chaussures, sac à main ou rouge à lèvres.

- Les rubans et les bijoux apportent une touche originale aux foulards et chapeaux.
- Les grosses boucles d'oreilles sont aussi particulièrement indiquées pour accrocher le regard.
- Les foulards se combinent également très bien entre eux, de même qu'avec une perruque, un chapeau ou un béret.



Pour les hommes, il existe également un large choix de casquettes ou de bonnets. Les bérets et chapeaux mous ou autres sont également du meilleur effet.

Bon à savoir

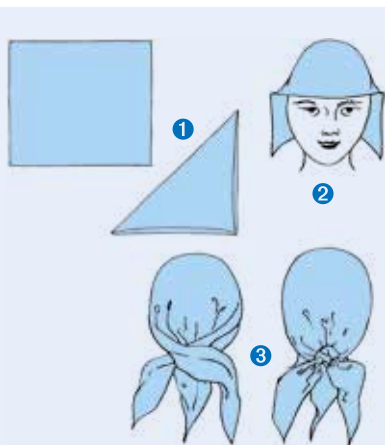
Certains foulards et bandeaux sont pourvus d'une bande de cheveux sur la nuque ou le front. On trouve également des couronnes de cheveux ou des franges que l'on peut fixer au couvre-chef avec un velcro.

Il existe un vaste choix de foulards déjà noués qu'il n'y a plus qu'à attacher sur la nuque. Juste après une opération, certains mouvements peuvent être douloureux. Le mieux est d'opter alors pour un modèle élastique déjà noué que vous n'aurez plus qu'à passer par-dessus la tête.

Les techniques de nouage

Il existe différentes techniques pour nouer les foulards. Nous vous en proposons trois exemples ci-après avec des variantes possibles.

Il est également possible de prendre un cours pour s'initier à l'art de nouer les foulards. Renseignez-vous auprès de la ligue contre le cancer de votre région (page 66). Vous trouverez également de nombreuses instructions vidéo sur internet (voir p. 63 et suiv.).



« Caroline »

- 1 Pliez le carré (environ 90 x 90 cm) selon la diagonale pour obtenir un triangle.
- 2 Positionnez le foulard sur la tête à la hauteur des sourcils, la pointe dans le dos.
- 3 Ramenez les deux pans du foulard vers l'arrière et nouez-les sur la nuque par-dessus la pointe.

Tirez le foulard en arrière pour dégager le visage en roulant éventuellement le tissu vers le haut pour former un petit bord. La moitié de l'oreille doit être visible. Faites bouffer joliment le tissu en le tirant par-dessus le nœud pour donner du volume.

Variantes:

- Vous pouvez rentrer la pointe par-dessus le nœud ou dissimuler les trois pointes sous le nœud.
- Après les étapes 1 et 2, vous pouvez simplement tresser les trois extrémités. Terminez la natte par un nœud ou attachez-la avec un élastique à cheveux. Vous pouvez la laisser pendre ou la fixer sur le côté avec une broche.
- Vous pouvez aussi rassembler les trois pointes sur la nuque et les attacher avec un élastique à cheveux.



© 2007, Vreni Lorenzini, Ostermundigen

contre la tête. Tenez le foulard d'une main et, de l'autre, ramenez la torsade sur le devant en relâchant légèrement la pression de la main arrière. Continuez à torsader le foulard doucement d'une main en le tenant fermement sur la nuque de l'autre.

- 4 Enroulez la torsade autour de la tête. Roulez ensuite le bord du foulard par-dessus en partant de la nuque.

«Fatima»

- 1 Placez le foulard (env. 50 x 160 cm) sur votre tête de manière à avoir la même longueur de tissu des deux côtés.
- 2 Positionnez-le à la hauteur des sourcils.
- 3 Ramenez les deux pans du foulard sur la nuque et torsadez-les en faisant deux à trois tours

Variante:

- Vous pouvez fixer la torsade avec une broche ou une épingle à chapeau.



1



2



3



4



« Brigitte »

Ici, on combine un petit foulard (environ 60 x 60 cm) avec un foulard ou un carré plus grand.

- 1 Placez le petit foulard sur la tête, une pointe sur le front.
- 2 Enroulez le grand foulard (légèrement torsadé) ou le carré (plié en deux) autour de la tête par-dessus le petit foulard ; nouez les extrémités sur la nuque.
- 3 Retournez éventuellement un ou plusieurs coins du petit foulard sur le bandeau, fixez-les et dissimulez les autres coins dessous.

Variantes:

- Remplacez le petit foulard par un bonnet tricoté ou un turban.
- 4 Pliez le foulard légèrement torsadé par le milieu (le prendre à double et enroulez-le autour de la tête en positionnant la boucle ainsi formée sur le front. Passez les deux extrémités dans la boucle, l'une par en haut, l'autre par en bas et cachez-les.

Techniques de nouage: © 1998 by Image Pool



1



2



3



4

Les perruques

Choisissez si possible votre perruque avant de commencer votre traitement. Le spécialiste pourra mieux vous conseiller concernant la coiffure et la couleur s'il a une idée de votre chevelure naturelle. Par ailleurs, vous serez prête au cas où vos cheveux tomberaient en quelques jours.

Le choix de la perruque

Achetez de préférence votre perruque chez un coiffeur spécialisé qui a l'habitude de conseiller des personnes atteintes de cancer. L'équipe soignante ou la ligue contre le cancer de votre canton (p. 66) pourront vous donner des adresses.

Faites-vous accompagner par une personne de confiance qui vous aidera à faire votre choix.

Couleur

Le plus simple est de choisir une perruque de la même couleur que votre chevelure naturelle. Si vous préférez changer, optez pour une teinte plus claire que votre couleur naturelle, car avec le traitement, le visage a tendance à paraître plus pâle. Le spécialiste pourra vous conseiller pour que la perruque s'accorde parfaitement avec votre teint.



Perruque synthétique ou en cheveux naturels ?

On trouve aujourd'hui des perruques et des postiches de bonne qualité en cheveux naturels ou synthétiques. Pour le profane, il est impossible de faire la différence entre les deux. Les spécialistes recommandent généralement les perruques synthétiques, car elles sont meilleur marché et plus faciles à entretenir. Par ailleurs, elles sont moins lourdes et donc plus agréables à porter.

Adaptation de la perruque

Vous pouvez réserver la perruque de votre choix dans le magasin spécialisé; vous la ferez adapter définitivement le moment venu.

Étant donné que vous avez essayé la perruque par-dessus votre chevelure naturelle, il est possible qu'elle ne soit plus parfaitement ajustée lorsque



vos cheveux se mettront à tomber. Le coiffeur ou la coiffeuse l'adaptera une nouvelle fois et pourra éventuellement rectifier la coupe lorsque vous aurez commencé à perdre vos cheveux.

Conseils d'entretien

Lavez votre perruque une à deux fois par semaine dans de l'eau tiède additionnée d'un shampoing doux. Agitez-la simplement dans l'eau, sans frotter. Rincez-la abondamment, puis épongez-la avec un linge pour absorber l'excès d'eau. Secouez-la et mettez-la à sécher, par exemple sur un porte-perruque.

Si vous avez une perruque synthétique, le mieux est de la laisser sécher pendant la nuit. Vous n'aurez plus qu'à la secouer le lendemain matin et à la brosser délicatement. N'utilisez pas de sèche-cheveux; la

chaleur peut causer des dégâts (voir encadré page suivante).

Votre coiffeur ou votre coiffeuse pourra vous conseiller sur l'entretien de votre perruque et les produits à utiliser. La laque normale, par exemple, est impossible à éliminer sur les cheveux synthétiques. L'emploi de produits spécifiques – laque, shampoing et brosses – est par conséquent recommandé.

Le port de la perruque

Au début, vous aurez peut-être l'impression d'avoir un corps étranger sur la tête. Le mieux est de considérer votre perruque comme un vêtement : mettez-la le matin et retirez-la le soir.

Mise en place de la perruque

Si vous avez choisi une perruque d'une autre couleur que votre teinte naturelle, vous pouvez cacher les cheveux restants sous un capuchon de perruque – un bonnet couleur chair en nylon (comme les collants) de qualité supérieure.

Si votre perruque est de la même couleur que votre chevelure naturelle, peignez les cheveux restants en direction du visage avant de mettre la perruque. En les coiffant ensuite avec les cheveux de la perruque, vous arriverez mieux à cacher le bord de celle-ci.

Avant de mettre la perruque en place, secouez-la, côté cheveux vers le bas, afin de l'aérer de lui donner du volume.

La plupart des perruques sont pourvues de petites pattes de maintien juste sous les tempes. Lorsque vous mettez la perruque en place, commencez par positionner ces pattes de chaque côté. Placez la perruque sur le front, puis tirez-la par-dessus la tête.

Si vous achetez votre perruque dans un magasin spécialisé, le coiffeur ou la coiffeuse vous expliquera comment la mettre correctement et répétera la procédure avec vous.

Attention aux sources de chaleur !

Les fibres des perruques synthétiques sont sensibles à la chaleur et à la vapeur. Faites par conséquent attention quand vous ouvrez le four ou lorsque vous faites des grillades. Le sauna peut lui aussi faire des dégâts.

Si vous avez opté pour une perruque synthétique, n'utilisez en aucun cas des bigoudis chauffants ou un fer à friser ou à lisser. Si vous tenez absolument à utiliser un sèche-cheveux, réglez-le sur la température minimale.

Les cheveux naturels, quant à eux, résistent à la chaleur et peuvent donc être séchés au sèche-cheveux et mis en forme. Les spécialistes déconseillent toutefois l'emploi régulier du fer à lisser ou à friser, qui abîme beaucoup les cheveux à la longue.

Fixation de la perruque

En principe, une perruque correctement ajustée reste en place sans système de fixation supplémentaire. Des bandes ou des pastilles antiglisse spéciales apposées à l'intérieur l'empêchent de glisser.

Par vent fort (par ex. en bateau), vous pouvez mettre un foulard sur la tête pour plus de sécurité.

Si vous savez à l'avance que vous devrez vous changer ou vous déshabiller hors de chez vous (par ex. si vous avez rendez-vous chez le médecin), portez de préférence un haut qui se boutonne devant et que vous n'aurez pas à passer par-dessus la tête.



Les soins de la peau et du corps

Pendant et après le traitement, la peau peut être sensible et irritée. Des soins appropriés contribuent à prévenir ou atténuer les problèmes.

Les soins de la peau en général

Pour prévenir la sécheresse cutanée, la desquamation et les démangeaisons, évitez les bains prolongés ou les douches quotidiennes à l'eau très chaude. Utilisez un savon ou un produit de douche au pH neutre et renoncez aux peelings.

Évitez d'irriter la peau davantage lors du séchage. Le mieux est de la tamponner délicatement, de la laisser sécher à l'air ou d'utiliser un sèche-cheveux réglé sur froid ou tiède.

Utilisez régulièrement un lait hydratant pour le corps. Le produit pénétrera mieux si vous l'appliquez sur une peau encore légèrement humide.

Évitez les produits contenant des huiles essentielles, des parfums, de l'alcool ou des perturbateurs endocriniens.

Si vous avez la peau sensible, vous devriez éviter les températures extrêmes – que ce soit le froid ou le chaud –, en particulier pendant une radiothérapie; ainsi, mieux vaut renoncer au sauna.

Pour faire la vaisselle ou le ménage, mettez des gants pour protéger votre peau fragilisée.

Vos vêtements ne devraient pas comprimer la zone irradiée, ni entaquer ou écorcher la peau. Portez des habits amples, en privilégiant les matières douces (le coton ou la soie, par ex.), ainsi que des chaussures confortables. Renoncez temporairement aux ceintures, bretelles, cravates ou soutiens-gorges à armature. Optez pour des bandoulières ou des bretelles de sacs à dos rembourrées. Pendant la radiothérapie, vous devriez par ailleurs éviter de porter des bijoux dans la zone irradiée.

Bien choisir ses produits

Pour prévenir les irritations cutanées, vous devrez peut-être renoncer temporairement à vos produits usuels. L'équipe soignante vous renseignera sur les produits de soins et de beauté que vous pouvez utiliser.

Les soins du visage

Une apparence soignée vous donnera plus d'assurance dans vos contacts avec les autres.

Pour commencer, nettoyez votre peau en profondeur :

- Il est recommandé de nettoyer le visage au moins une fois par jour, deux si vous en avez la possibilité.
- N'utilisez pas de savon, mais de l'eau tiède et une lotion ou un lait démaquillant doux. Optez pour des produits sans alcool.
- Faites attention à ne pas effacer les repères dessinés par l'équipe de radio-oncologie le cas échéant.
- Procédez au nettoyage en douceur. Si votre taux de plaquettes sanguines (thrombocytes) est bas, vous éviterez ainsi l'apparition de petits hématomes et bleus.

Après le nettoyage, appliquez un produit hydratant afin d'éviter le dessèchement de l'épiderme et de préserver l'équilibre lipidique de la peau.

- Utilisez une crème ou une lotion hydratante que l'équipe soignante vous aura conseillée.
- Les produits pénètrent mieux lorsqu'ils sont appliqués sur une peau encore légèrement humide.

Le maquillage

Le maquillage permet de souligner vos atouts et de masquer les imperfections telles que cernes, rougeurs ou cicatrices. À partir de la page 43, vous trouverez des conseils de maquillage pour le teint, les yeux, les sourcils, les cils et les lèvres. Certains seront également utiles aux hommes.

Demandez conseil à l'équipe soignante avant d'utiliser des produits cosmétiques. Lors de certains traitements contre le cancer – les thérapies ciblées, par exemple –, vous ne devriez pas appliquer de maquillage ou utiliser de produits contenant certains composants. Il en va de même si vous avez une cicatrice récente.

De manière générale, le maquillage permanent (tatouage du visage, par ex. pour dessiner les sourcils) est déconseillé. Le traitement contre le cancer peut en effet modifier l'apparence, et le maquillage permanent risquerait de ne plus être adapté ou de figer vos traits. Par ailleurs, certains traitements augmentent le risque d'infection et de saignement ; en pénétrant dans les couches superficielles de la peau, les pigments peuvent entraîner des irritations et des allergies.

Cours et ateliers

La fondation « Look good – Feel better » organise des ateliers de beauté gratuits dans toute la Suisse à l'intention des patientes qui suivent un traitement contre le cancer. Ces ateliers sont proposés en collaboration avec des hôpitaux et cliniques, avec le concours de soignants et d'esthéticiennes. Chaque année, quelque 150 cours se déroulent dans une quarantaine d'hôpitaux; depuis la mise en place du programme en 2005, plus de 10 000 femmes y ont participé.

Les ateliers contribuent à améliorer la qualité de vie et permettent aux patientes d'échapper au quotidien éprouvant du traitement l'espace d'un instant. Ils renforcent la confiance et l'estime de soi, favorisent la joie de vivre et redonnent du courage.

Dans une atmosphère détendue, les participantes apprennent à mieux gérer les effets visibles de leur traitement. Elles reçoivent des conseils utiles sur les soins de la peau et des astuces de maquillage. Les ateliers se déroulent généralement dans la bonne humeur; les patientes échangent leurs expériences, ce qui les aide à se sentir à l'aise. Les cours sont gratuits, et les femmes repartent avec une trousse contenant les produits cosmétiques utilisés pendant la séance. Le nombre de participantes par atelier étant limité, il est recommandé de s'inscrire rapidement. Le programme, qui bénéficie du soutien de l'industrie cosmétique, n'a pas de visée médicale; il n'est lié à aucun produit ou marque spécifique.

Ces ateliers pour femmes et adolescentes sont également ouverts aux patientes qui ne sont pas en traitement dans les hôpitaux où ils sont proposés. Pour les hommes, des conseils individuels sont prodigués sur demande (voir p. 64).

Quelques ligues cantonales et régionales contre le cancer organisent également des cours sur les soins des cheveux, les perruques, les foulards et les chapeaux ou sur l'art de choisir ses vêtements, en partie en collaboration avec « Look good – Feel better ».

La protection solaire

Pendant et après le traitement, la peau est généralement plus sensible au soleil. Si vous séjournez en plein air, tenez-vous le plus possible à l'ombre, couvrez-vous la tête et portez un haut à longues manches et des pantalons longs pour vous protéger.

Si vous effectuez une radiothérapie, les soins de la peau dépendent du type d'irradiation. En principe, la peau irradiée ne doit pas être exposée au soleil direct jusqu'à ce qu'elle ait complètement récupéré. Il est possible que vous ne puissiez pas appliquer de produit solaire sur la zone concernée, en particulier en cas d'irritation ou de lésion cutanée. Renseignez-vous auprès de l'équipe soignante.

Certains traitements médicamenteux peuvent accroître la sensibilité de la peau aux rayons solaires ou déclencher des réactions cutanées telles que rougeurs, colorations ou modifications rappelant l'acné. L'équipe soignante vous dira s'il suffit de protéger les parties exposées à l'air avec de la crème solaire ou si vous devez rigoureusement éviter le soleil pendant quelque temps.

Les cicatrices

Les interventions chirurgicales laissent parfois des cicatrices bien visibles. Si certaines peuvent être dissimulées sous les vêtements, il est plus difficile de cacher celles qui se trouvent sur le visage ou le cou.

Il ne faut pas tenter de camoufler ces marques avec des produits cosmétiques avant complète cicatrisation. Vous pouvez ensuite utiliser un maquillage correcteur. Celui-ci s'applique en principe comme le maquillage classique, mais il contient davantage de pigments et masque donc mieux les imperfections. Résistant à l'eau et au frottement, il peut être appliqué sur n'importe quelle partie du corps. Il ne dissimulera pas totalement les irrégularités – creux ou renflement, par exemple –, mais il les estompera en unifiant le teint.

Le tissu cicatriciel est dépourvu des cellules pigmentaires qui assurent une certaine protection contre le soleil à la peau saine. Il est par conséquent impératif de ne pas exposer les cicatrices au rayonnement ultraviolet avant un à deux ans.

Que faire en cas de problèmes cutanés ?

Tous les traitements médicamenteux contre le cancer peuvent provoquer une sécheresse cutanée et des démangeaisons. Il est important de bien hydrater votre peau pour qu'elle reste souple. Utilisez pour ce faire les produits conseillés par l'équipe soignante. Si vous souffrez de démangeaisons, des compresses froides de thé noir (deux fois dix minutes par jour) peuvent vous soulager. Évitez si possible de vous gratter, car cela peut laisser des marques. Exposez la zone sensible à l'air, rafraîchissez-la ou appliquez un lait pour le corps afin de calmer l'irritation.

Il peut aussi arriver que la peau soit sensible aux résidus de lessive. Si tel est le cas, optez pour un produit doux et neutre pour laver votre linge et n'utilisez pas d'adoucissant. Cela vaut également pour le linge de lit.

Rougeurs

Des rougeurs peuvent apparaître pendant ou après une radiothérapie. Chez certaines personnes qui reçoivent un traitement médicamenteux après les rayons, la zone irradiée peut rougir subitement. Ce phénomène peut être léger ou plus marqué; la peau peut brûler ou démanger pendant quelques heures, voire plusieurs jours.

Signalez les réactions de ce type ou tout autre phénomène inflammatoire à votre médecin dans les plus brefs délais.

Modifications de la pigmentation cutanée

Des modifications de la pigmentation cutanée peuvent parfois survenir quelques semaines après le début d'un traitement médicamenteux. Ces altérations peuvent se présenter sous différentes formes: coloration blanchâtre, brunâtre ou jaune orangé, bandes d'une autre couleur dans les zones de pression (bretelles de sac à dos ou soutien-gorge) ou traces de griffures à la suite de démangeaisons. Généralement, ces modifications disparaissent d'elles-mêmes au bout de quelques mois.

En plus des soins généraux de la peau, il est recommandé de se protéger systématiquement du soleil en portant des vêtements longs et en appliquant de la crème solaire. Évitez les zones de pression ou de frottement constant (bretelles de sac à dos, vêtements serrés, par ex.).

Modifications rappelant l'acné

Certaines thérapies ciblées peuvent entraîner des modifications cutanées plus ou moins marquées qui rappellent l'acné. Un traitement local permet d'y remédier; il doit toutefois être choisi en fonction du stade de

la lésion. L'équipe soignante vous renseignera volontiers et vous proposera des produits de soins appropriés. Il est important que vous vous protégiez systématiquement du soleil, le rayonnement ultraviolet pouvant accentuer les réactions cutanées.

Syndrome main-pied

Certains médicaments peuvent entraîner une enflure et des rougeurs douloureuses de la paume des mains et de la plante des pieds. Parfois, on observe également des troubles de la sensibilité tels que fourmillements, picotements ou engourdissement. Dans les cas les plus extrêmes,

la peau peut se détacher; des plaies ouvertes ou des nécroses (mort d'un tissu) peuvent alors apparaître.

L'application d'une crème surgrasse pour le corps ou les mains permet d'atténuer ces symptômes désagréables. Évitez autant que possible les blessures et les points de pression au niveau des mains et des pieds qui peuvent survenir quand on manie des outils ou porte des chaussures étroites. Dans certains cas, un traitement complémentaire est nécessaire. L'équipe soignante vous conseillera volontiers.

J'ai observé les problèmes cutanés ci-après :

Crevasses

Les crevasses au niveau des orteils et au bout des doigts sont fréquentes après certains traitements contre le cancer. Ces fissures douloureuses sont très désagréables et parfois difficiles à traiter. Il est recommandé de soigner la peau avec une crème grasse nourrissante. L'équipe soignante pourra vous conseiller ou vous remettre des produits spécifiques.

Les soins des ongles

Les traitements médicamenteux contre le cancer peuvent entraîner des modifications au niveau des ongles, car ils en perturbent la croissance. En principe, ces altérations disparaissent au terme du traitement.

Quelques conseils :

- Moins rugueuse qu'une lime métallique et moins acérée que des ciseaux, la lime jetable est l'instrument idéal pour raccourcir les ongles, tout comme la lime transparente à bout coloré. Des ongles bien limés ont tendance à moins se casser.

Je devrais de préférence renoncer temporairement aux produits de soins ci-après :



- Limez les ongles de bas en haut, toujours dans le même sens. Les mouvements de va-et-vient risqueraient de les fragiliser.

Faites attention à ne pas abîmer les cuticules :

- Trempez vos doigts une à deux minutes dans de l'eau tiède, puis séchez-les avec un linge doux.
- Massez délicatement le pourtour de l'ongle avec une huile traitante (par ex. une huile pour bébé). Laissez agir une minute environ.
- Évitez de repousser les cuticules ou de vous ronger les ongles.

Au jardin, portez systématiquement des gants pour éviter de vous blesser. Ce conseil est également valable pour les travaux ménagers.

Ongles des pieds

Ne coupez pas vos ongles trop courts. Utilisez une pince à ongles ou un coupe-ongles, mais limez les coins pour les arrondir afin de réduire le risque de blessure.

Pour couper vos ongles plus facilement, vous pouvez prendre un bain de pieds tiède d'une dizaine de minutes juste avant. Terminez les soins en massant vos pieds avec un lait pour le corps ou une crème spécifique en remontant des orteils vers le talon et la cheville.

Vous pouvez également prendre rendez-vous chez un spécialiste – pédicure ou podologue – qui traitera vos pieds avec toutes les précautions qui s'imposent.

Compte tenu du risque de blessure, il est déconseillé de marcher pieds nus. Optez pour des chaussures confortables afin d'éviter toute pression sur les ongles.

Que faire en cas de problèmes d'ongles ?

Un traitement médicamenteux contre le cancer peut entraîner des modifications au niveau des ongles. Ceux-ci peuvent devenir plus foncés à la suite d'une pigmentation accrue ou plus épais. Des lignes et des sillons peuvent apparaître. Les ongles peuvent devenir secs, cassants ou mous; dans certains cas, ils se recourbent ou se décollent carrément.

Les ongles poussent par couches. Certains médicaments anticancéreux peuvent en entraver la croissance, de sorte que l'ongle poussera non pas en longueur, mais en hauteur et deviendra plus épais.

Comme pour la chute des cheveux, la plupart des changements qui affectent les ongles sont temporaires. Ils disparaissent généralement en

quelques mois une fois le traitement terminé.

Coloration des ongles

Les ongles peuvent changer de couleur sur toute la surface ou présenter des stries. Bien qu'il ne s'agisse pas d'une maladie, ce phénomène est souvent déroutant sur le plan esthétique. Cette hyperpigmentation disparaît à mesure que l'ongle pousse. On peut la masquer à l'aide d'un vernis couvrant.

Décollement de l'ongle

Certains traitements médicamenteux peuvent provoquer le décollement de l'ongle. Ce phénomène n'est généralement pas douloureux, mais il peut diminuer passagèrement la

dextérité. Protégez-vous en mettant des gants fins en coton pour les travaux quotidiens ou faites-vous aider. Si les ongles des pieds sont touchés, il peut être judicieux de faire appel à une pédicure ou une podologue.

Ongles cassants

Certains médicaments, mais aussi la maladie elle-même peuvent fragiliser les ongles, ce qui augmente le risque de blessure; un ongle fendillé peut facilement rester accroché quelque part, se casser et provoquer des douleurs. Protégez-vous en portant des gants en coton si nécessaire. L'emploi d'un vernis durcisseur peut être utile, de même que l'application quotidienne d'une crème spécifique douce et nourrissante.

Bon à savoir

Un vernis de bonne qualité peut fortifier et protéger les ongles. Mieux vaut toutefois s'abstenir d'en mettre lors d'un séjour à l'hôpital, car en jetant un coup d'œil sur les ongles du patient, l'équipe soignante peut déjà se faire une idée de la circulation sanguine.

Une fois les traitements terminés, l'emploi d'un vernis pour masquer les colorations ne pose généralement aucun problème si l'ongle est sain. Évitez néanmoins les vernis et dissolvants contenant de l'alcool ou de l'acétone.

Les faux ongles ne sont pas indiqués lors d'un traitement contre le cancer. La colle utilisée peut provoquer des irritations cutanées ou aggraver des inflammations du lit de l'ongle.

Inflammations du bord de l'ongle

Les inflammations du bord (paronychium) et du lit de l'ongle peuvent être extrêmement douloureuses; dans certains cas, elles peuvent entraîner des limitations dans l'accomplissement des activités quotidiennes. Les douleurs sont semblables à celles que provoque un ongle incarné. Les ongles des doigts et des pieds peuvent être touchés, le pouce et le gros orteil étant les plus affectés. Étant donné qu'il s'agit d'un phénomène inflammatoire, il vous faut signaler le problème à l'équipe soignante.

Les soins dentaires

Les soins dentaires revêtent une importance primordiale pendant un traitement contre le cancer. Les médicaments modifient la composition et la production de la salive, ce qui peut favoriser la formation de caries.

Bon à savoir

Vous trouverez de nombreux conseils sur les soins de la bouche dans les brochures « Difficultés alimentaires en cas de cancer » et « Les traitements médicamenteux du cancer » (voir pp. 61–62).

Il faut en effet savoir que la salive exerce une action antibactérienne et neutralise les acides qui attaquent les dents.

Quelques conseils :

- Brossez-vous soigneusement les dents après chaque repas avec une brosse souple (les brosses à dents dures peuvent blesser les gencives) et rincez-vous la bouche avec beaucoup d'eau. Les résidus de dentifrice peuvent dessécher la muqueuse.
- Nettoyez vos prothèses dentaires après chaque repas et rincez-les soigneusement avant de les remettre.
- Évitez les produits agressifs, les produits contenant de l'alcool et le fil dentaire, qui peuvent irriter la muqueuse.
- Les chewing-gums sans sucre stimulent la production de salive et peuvent donc être utiles entre deux brossages.
- Faites un contrôle chez l'hygiéniste dentaire ou le dentiste tous les six mois.



Le témoignage d'un homme concerné

« Il m'arrive régulièrement de vouloir me peigner comme avant »

C'est en voulant compter les étoiles avec sa fille Tamara, alors âgée de 9 ans, que Robert s'est rendu compte que quelque chose clochait il y a deux ans. « La petite m'avait dit que si je trouvais dix étoiles, je pouvais faire un vœu. » Mais il avait une espèce de grosseur au cou qui l'empêchait de lever la tête pour contempler le ciel.

Comme son médecin n'était pas atteignable, Robert s'est rendu chez le pédiatre qui suivait Tamara. « Je pensais que le problème serait réglé avec des antibiotiques », dit-il. Mais après une échographie et une radiographie, le médecin l'a mis en arrêt de travail et l'a envoyé à l'hôpital sans lui cacher le diagnostic : un cancer. La grosseur au cou était une métastase d'un cancer du poumon.

Robert a subi une radiothérapie, puis une première chimiothérapie. Il a perdu vingt kilos et tous ses cheveux.

Avant la maladie, il avait le front dégarni. Mais ne plus avoir de cheveux du tout, c'était autre chose. « Mais bon, il a bien fallu que je m'y fasse. »

Après un léger mieux, Robert, 56 ans aujourd'hui, a rechuté et a dû se soumettre à une deuxième chimiothérapie. Quand ses cheveux se sont mis à tomber par poignées, il s'est rasé la tête.

À présent, il porte une casquette ou un chapeau, aussi et surtout parce qu'il a souvent froid à la tête. « Il m'arrive régulièrement de vouloir me peigner comme avant. » Les changements physiques ne sont pas passés inaperçus, mais Robert n'avait pas l'intention de cacher sa maladie. « Cela n'apporte rien. J'ai rencontré beaucoup de personnes dans le même cas que moi. Parler ouvertement fait du bien », estime l'ancien chauffeur. Pour lui, il est important de prendre soin de soi, de son corps.

Grâce à la thérapie, Robert peut désormais regarder le ciel et compter les étoiles avec Tamara. S'il en trouve dix, il pourra faire un vœu. Un de ses rêves serait de pouvoir à nouveau s'adonner à sa passion : la recherche de cristaux.

*Propos recueillis
par Rosmarie Borle*

Soigner son look, c'est bon pour le moral

Les vêtements

Il est possible que la maladie et les traitements aient modifié votre silhouette. Peut-être avez-vous perdu du poids, peut-être en avez-vous pris.

Les vêtements et accessoires peuvent mettre vos atouts en valeur tout en camouflant une cicatrice ou une stomie, par exemple, ou encore un œdème lymphatique.

Haut du corps et poitrine

- Les épaulettes améliorent le tombé des chemisiers et des robes sur la poitrine. Elles sont par exemple idéales après l'ablation d'un sein pour les femmes qui ont des épaules étroites.
- Les tissus souples tombent bien et permettent de cacher l'emplacement d'un cathéter. On peut également camoufler celui-ci avec une pièce de tissu joliment drapée ou un foulard.
- Veillez à bien positionner le foulard : chez les femmes qui ont une forte poitrine, celui-ci ne devrait pas reposer sur le devant, mais retomber doucement sur le côté, par exemple.
- Les manches chauves-souris sont parfaites pour détourner le regard de la poitrine. Elles peuvent également dissimuler des bras amaigris ou un œdème lymphatique.

Cou et visage

- Un foulard – choisi dans la palette de teintes qui correspond à votre type colorimétrique – permet de cacher un cou amaigri. Si vous avez un cou court, évitez d'avoir trop de tissu près du visage ; ne laissez sortir qu'une partie du foulard de votre col.
- Avec une encolure ronde, le visage semble plus plein.
- Un col en V amincit le visage et allonge le cou.
- Un collier ou des boucles d'oreilles permettent d'accrocher le regard.

En cas de stomie

- Les vêtements amples qui tombent loin du corps sont particulièrement indiqués après une opération de l'abdomen, notamment pour les personnes qui ont une dérivation intestinale ou urinaire (stomie).
- Évitez les vêtements qui compriment la région de la stomie. Les jupes portefeuille et les pantalons en jersey sont parfaitement adaptés.
- Les motifs et les étoffes chatoyantes attirent le regard et peuvent masquer un éventuel renflement lié à la stomie. Les ceintures lâches peuvent produire le même effet. Veillez toutefois à nouer le foulard ou à attacher la ceinture du côté opposé à la stomie.

Le maquillage

Le maquillage souligne vos points forts tout en dissimulant les cernes, rougeurs ou cicatrices.

Le teint

Avant de vous farder, nettoyez votre visage pour éliminer toutes les impuretés. Appliquez ensuite une lotion hydratante pour permettre un maquillage régulier.

Correcteur et anticernes

Le correcteur, ou *concealer*, que l'on trouve sous forme de stick ou de crème, aide à camoufler les impuretés ou les irritations cutanées. L'anticernes, quant à lui, permet d'atténuer les poches sous les yeux. Choisissez-les un ton en-dessous de la couleur de votre visage.

Plus le produit est liquide, mieux il permet de gommer les différences de couleur, notamment sous les yeux. Faites-le pénétrer en tapotant délicatement avec les doigts ou avec une éponge. Pour les modifications cutanées gênantes, mieux vaut utiliser un produit un peu plus épais. Il existe par exemple des sticks correcteurs avec une touche de vert pour cacher les petites rougeurs ou de jaune pour camoufler les echymoses.

Fond de teint

Le fond de teint permet d'unifier le teint et de camoufler les irrégularités.

Il doit être choisi en fonction de votre couleur de peau. Celle-ci pouvant changer avec la maladie ou les traitements, il est utile de la déterminer avant le début du traitement afin de savoir si votre profil colorimétrique appelle des couleurs « chaudes » ou « froides » (voir p. 48).

Ayez la main légère avec le maquillage, en particulier si vous portez une perruque. Le résultat sera d'autant plus réussi.

Fixateur de maquillage

Utilisez une poudre matifiante transparente pour fixer le maquillage. Appliquez-la avec un grand pinceau que vous tapoterez au préalable sur le dos de la main pour éliminer le surplus de poudre. Appliquez ensuite la poudre uniformément sur l'ensemble du visage et du cou.

Les joues

Un soupçon de fard à joues (*blush*) illumine le teint. Appliquez le fard au pinceau sous la pommette, en travaillant de la racine des cheveux vers le nez ou le menton.

Les lèvres

Un rouge ou un brillant à lèvres discret apporte une touche de couleur à votre visage et parachève votre maquillage. Là encore, choisissez de préférence une nuance en accord avec votre profil colorimétrique (voir p. 49 et suiv.)

Pour obtenir un résultat optimal, commencez par hydrater vos lèvres avec un produit légèrement gras. Dessinez ensuite le contour au crayon, puis appliquez le rouge. Attention aux rouges à lèvres mats, qui ont un effet desséchant.

Les sourcils

Avec certains traitements médicamenteux, les sourcils peuvent devenir plus clairsemés, voire tomber complètement.

Si vous voulez étoffer la ligne de vos sourcils, utilisez deux crayons différents, l'un de la teinte la plus foncée de vos cheveux, l'autre d'une couleur correspondant à leur couleur moyenne. Vous obtiendrez ainsi un effet plus naturel.

Procédez en traçant de petits traits hachurés de bas en haut. Si vos sourcils ont été partiellement préservés, mélangez les traits hachurés aux sourcils restants. Pour terminer, brossez délicatement les sourcils pour que les poils naturels et les traits de couleur se confondent.

Pour redessiner entièrement vos sourcils, procédez de la manière suivante : marquez trois points (voir les illustrations 1 à 3) et reliez-les par de petits traits hachurés en utilisant deux crayons à sourcils de couleur différente.



Veillez à donner une apparence aussi naturelle que possible aux sourcils en laissant encore un peu de peau apparaître entre les traits de crayon. Pour terminer, vous pouvez mettre un soupçon de poudre claire.

Il existe également des pochoirs à sourcils qui facilitent la tâche.

Les ombres à paupières

Pour mettre le regard en valeur, un soupçon de couleur suffit généralement, par exemple une ombre à paupières dans des tons légèrement gris-brun.

Il est toutefois possible de donner un peu plus d'éclat au regard en observant les conseils ci-après :

- Choisissez des couleurs en accord avec votre teint, votre profil colorimétrique et vos yeux.
- Si vous voulez dissimuler quelques rides ou ridules, évitez les tons nacrés et brillants.
- Les femmes au teint mat devraient éviter les ombres à paupières métallisées ou irisées, mais aussi les nuances à base blanche, qui donnent le teint blafard.
- Évitez le rouge, qui donne l'impression que les yeux sont gonflés, fatigués.
- Là encore, le résultat sera plus réussi si vous avez la main légère.

Les cils

Il existe des mascaras qui résistent à l'eau (*waterproof*) et d'autres qui sont solubles dans l'eau. Ces derniers sont les plus indiqués, car ils sont plus faciles à enlever. Le risque d'infections oculaires est également moindre.

Dans les cas suivants, il est recommandé de renoncer au mascara en raison du risque accru d'infection :

- si votre taux de globules blancs (leucocytes) est bas ou si, de manière générale, votre système immunitaire est affaibli (demandez conseil à votre médecin) ;
- en cas de sécheresse oculaire due à une absence de production lacrymale ou à une diminution de celle-ci ;
- en cas d'infections oculaires récurrentes ;
- si votre système pileux est très affecté par le traitement ;
- le démaquillage peut abîmer vos cils ou les faire tomber.

Bon à savoir

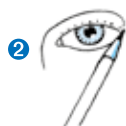
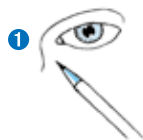
Il est recommandé de changer de mascara tous les mois environ, car la plupart contiennent des graisses animales qui constituent un terrain idéal pour la prolifération des bactéries. Lavez la brosse à mascara à fond une fois par semaine à l'eau savonneuse et replongez-la le moins possible dans le tube.

Quant aux faux cils, ils représentent un risque supplémentaire pour le système immunitaire fragilisé et paraissent souvent bien peu naturels. Par ailleurs, la colle utilisée peut provoquer des irritations cutanées.

Si vous ne voulez pas utiliser de mascara, la méthode ci-après donne de bons résultats, qu'il vous reste des cils ou non.

- 1 Prenez un crayon à sourcils bien taillé de la même couleur que vos cheveux ou que vos cils.
- 2 Tracez des pointillés le long de la ligne de vos cils; estompez ensuite ces petits points avec un coton-tige en travaillant du coin externe de l'œil vers la racine du nez.
- 3 Soulignez la paupière inférieure avec un crayon pour les yeux en commençant à l'angle externe de l'œil et en traçant le trait jusqu'au milieu de la pupille.

L'effet sera plus naturel si la couleur du crayon correspond à celle de vos yeux.



Le démaquillage des yeux

La chimiothérapie et la radiothérapie pouvant accroître le risque d'infection et de saignement, le démaquillage des yeux doit être fait très délicatement.

- Imbibez un coton-tige propre de démaquillant doux pour les yeux et démaquillez-vous en partant du coin externe de l'œil vers la base du nez.
- Prenez un nouveau coton à chaque fois.
- Rincez ensuite le pourtour de l'œil à l'eau chaude et tamponnez délicatement pour sécher.

Les couleurs

Choisissez avec soin la couleur de vos vêtements. Certaines couleurs vous mettent en valeur, alors que

d'autres vous donnent le teint blême ou l'air fatigué. Les couleurs agissent en outre sur le moral ; toutes produisent un effet sur ceux qui les regardent.

Si vous avez du mal à savoir quelles couleurs vous vont, vous pouvez faire appel à un conseiller en couleurs et en styles ou à un conseiller en image qui vous aidera à déterminer votre type ou profil colorimétrique à partir de votre teint. La couleur des cheveux et des yeux peut également être prise en compte, mais ce n'est pas un paramètre standard pour l'analyse. Ce service professionnel s'adresse tant aux hommes qu'aux femmes.

L'analyse s'effectue devant un miroir, à la lumière du jour, le visage non maquillé. Un test avec des tis-

La théorie des quatre saisons

Dans sa théorie élaborée en 1919, le Suisse Johannes Itten a défini quatre types – ou profils – colorimétriques, qu'il a baptisés d'après les saisons. Vous êtes donc soit « hiver », « été », « printemps » ou « automne ».

Selon votre profil colorimétrique, les teintes qui vous iront le mieux seront les couleurs froides (types hiver et été) ou chaudes (types printemps et automne). À l'intérieur de ces catégories, on fait encore la distinction entre les couleurs vives, fraîches et claires d'une part, et les couleurs terre, plus atténuées, d'autre part.

sus de différentes couleurs vous permettra de voir que certaines vous vont mieux que d'autres. À la fin de la séance, vous recevrez un nuancier qui vous sera utile pour vos futurs achats vestimentaires et vous aidera à ne pas vous tromper dans vos choix.

Les quatre types colorimétriques

L'aperçu ci-après ne saurait en aucune manière remplacer une analyse personnalisée chez un conseiller en couleurs. Si vous ne voulez ou ne pouvez pas vous offrir une telle analyse, vous pouvez vous procurer des ouvrages sur le sujet en librairie ou en bibliothèque. Vous trouverez également de nombreuses informations sur internet en tapant les mots clés correspondants dans le moteur de recherche.

Des variations par rapport aux exemples de couleurs* donnés aux pages suivantes sont tout à fait possibles.

Ces exemples reposent sur la théorie des quatre saisons de Johannes Itten. Il existe d'autres théories, dans lesquelles on distingue jusqu'à 24 types colorimétriques ou styles différents.

* Les nuanciers ont été mis à notre disposition par Andrea Hamidi.

L'hiver

Les couleurs du type hiver sont des couleurs froides. Le teint est soit clair, soit mat, avec un visage généralement très contrasté.

Caractéristiques du teint :

- une peau très blanche (teint de porcelaine) ;
- un teint beige, mat ;
- une peau claire à foncée, brun olive ;
- une peau brun-noir ;
- des taches de rousseur cendrées.



Couleur des cheveux: brun moyen à brun foncé, noir avec des reflets bleus ou brun-noir, brun tirant sur le roux froid, gris argenté, poivre et sel.

Le type hiver partage les nuances bleu-rose de sa palette avec le type été. Ses couleurs sont éclatantes, claires, lumineuses, franches, vives et ont un aspect glacé.

Les bonnes couleurs

Le blanc pur, le noir profond, le jaune froid, le jaune citron, le bleu vif, le rouge rubis ou écarlate, le brun-noir, le brun espresso, le gris graphite ou argenté, le bleu très froid, le bleu roi, le bleu outremer, le turquoise, le bleu-noir, le vert émeraude, le vert foncé, le rose vif, le magenta, le pourpre, le bordeaux, le mauve, le violet froid.

Les couleurs à éviter

Les tons délavés, laiteux, jaunâtres ou orange.

L'été

Le type été a des cheveux blond cendré ou brun cendré. Les sourcils et les cils sont souvent clairs et le visage est moins contrasté que celui du type hiver.

Caractéristiques du teint:

- une peau claire avec un soupçon de rose ou de jaune;
- un teint beige rosé clair à foncé;
- une peau tirant fortement sur le rouge, un teint doré;
- des taches de rousseur cendrées.

Couleur des cheveux: blond cendré clair à moyen, brun cendré clair, gris-



brun ou gris-bleu, blond platine sans reflets dorés.

Les bonnes couleurs

Les teintes légèrement voilées, avec un aspect fumé ou poudré: le blanc cassé doux, le noir mat (effet soie lavée), le jaune pastel doux, le beige rosé, le brun café, le brun coco, le gris-bleu, l'antracite, le gris ardoise, le bleu pastel, fumé ou marine, le bleu ciel, le vert d'eau, le jade, le vieux rose, le rouge lie-de-vin, le prune.

Les couleurs sont moins intenses que celles du type hiver. Les tons légèrement délavés ou fumés sont à préférer en tous les cas aux couleurs crues ou vives.

Les couleurs à éviter

Le rose saumon tirant sur le jaune, l'orange abricot ou pêche, le rouge carotte, le rouge tomate et le noir nuit.

Le printemps

Les couleurs du type printemps sont des couleurs chaudes. Le teint est souvent très pâle avec un visage peu contrasté.

Couleur et aspect caractéristique du teint:

- une peau vanille ou pêche;
- un teint très clair, doré;
- un teint beige doré clair à moyen;
- des taches de rousseur dorées.

Couleur des cheveux : blond doré ou vénitien, blond cuivré, blond comme



les blés, brun doré clair à moyen, gris perle.

Les bonnes couleurs

Les couleurs fraîches, franches, ensoleillées, avec une nuance de jaune ou de saumon : le vanille, le blanc coquille d'œuf, le jaune miel ou jonquille, le rose chair, le brun ocre, caramel ou cognac, le brun-rouge, le rouge cannelle, le gris mastic ou tourterelle, le bleu pétrole, le vert menthe, pistache ou tilleul, le vert petits pois, le pêche, l'abricot, le rose saumon ou flamant, le rouge coquelicot, le rouge feu ou sang, le terre de sienne, le marron, le mauve et le violet doré.

Les couleurs à éviter

Les couleurs foncées, les couleurs terre ou poudrées, le noir, le gris (sauf le gris argenté), le blanc pur.

L'automne

Les couleurs du type automne sont également des couleurs chaudes. La peau est claire à moyenne et le visage relativement contrasté.

Caractéristiques du teint :

- une peau vanille ou pêche;
- un teint beige doré clair à foncé;
- un teint beige cuivré clair à foncé;
- des taches de rousseur dorées ou brun-rouge, dans des tons chauds.

Couleur des cheveux : brun doré clair à foncé, roux flamboyant ou cuivré,



auburn moyen à foncé, gris doré, brun foncé ou noir avec des reflets roux.

Le type automne a une nuance dorée ou orange dans ses couleurs. Celles-ci sont des couleurs terre, riches, intenses ou adoucies.

Les bonnes couleurs

Le blanc nacré, le crème, l'écru, le jaune orangé, l'ambre, le jaune maïs ou moutarde, le poil de chameau, le brun doré, les couleurs terre, le kaki, l'argile, le cuivre, le bronze, la couleur terre d'ombre, le gris limon, le bleu antique, le bleu pétrole foncé, le bleu océan, le turquoise, le vert olive, le vert jonc, fougère ou mousse, l'orange, le melon, le henné, le cuivre, le terra cotta, le rouge carmin, le rouge brique, le rouge-violet, l'aubergine.

Les couleurs à éviter

Les couleurs fumées, froides ou brillantes.

Des couleurs qui vous mettent en valeur

En choisissant, pour les couleurs que vous portez près du visage, des teintes en accord avec votre profil colorimétrique, vous obtiendrez un résultat optimal :

- le visage paraît plus lumineux ;
- la peau a l'air plus jeune et plus ferme, les rides sont moins visibles ;
- le teint paraît équilibré et uniforme ;
- les irrégularités disparaissent, le visage dégage une impression harmonieuse ;
- les yeux brillent ;
- le blanc de l'œil est clair ;
- le regard paraît vif ;
- la forme de la tête est mise en valeur de manière optimale.

En bref, toute votre apparence dégage une impression harmonieuse.

La relation à soi et aux autres

Le bien-être personnel

Il faut parfois du temps pour s'adapter à la situation, digérer les changements physiques et se construire une nouvelle image corporelle. Essayez de définir ce qui vous fait du bien et vous permettra de vous réapproprier votre corps.

Faites-vous plaisir : allez au cinéma, au concert, assistez à un match de football, offrez-vous un week-end bien-être. Dans cette phase de votre vie, il est particulièrement important de faire les choses à votre rythme.

Les relations avec l'entourage

Un cancer a aussi des répercussions sur la famille et les amis.

Face à la maladie et aux changements physiques qui lui sont associés, tout le monde ne réagit pas de la même manière. Certains se montrent pleins de sollicitude et proposent leur soutien ; d'autres sont sous le choc et cèdent à l'anxiété. Quelques-uns poseront des questions ou feront des commentaires sur votre nouvelle apparence. Certains se tiendront en retrait et éviteront de prononcer le mot « cancer » en votre présence. D'autres vous demanderont sans détours s'ils peuvent vous être utiles

à quelque chose, et d'autres encore vous abreuveront de conseils. Parfois, la maladie nous fait découvrir les autres – et nous-mêmes – sous un autre angle.

Il n'y a pas de recette toute faite pour gérer les réactions de l'entourage. Basez-vous sur vos propres besoins. Plus vous arriverez à les définir et à les exprimer clairement, mieux votre entourage pourra y répondre. Cela vous donnera, à vous et à vos proches, un sentiment de sécurité et permettra d'éviter les malentendus.

N'hésitez pas non plus à refuser de parler de votre état de santé ou de votre cancer si vous n'en avez pas envie. Là encore, mieux vaut dire les choses ouvertement. Si vous n'avez pas toujours réussi jusque-là à exprimer clairement vos souhaits et à poser des limites par rapport aux exigences que vous ne voulez ou ne pouvez pas remplir, il est possible que vous vous montriez plus déterminé à présent et que vous annonciez et satisfassiez vos besoins.

Parler du cancer aux enfants

Si vous avez des enfants, parlez-leur de votre cancer ouvertement, avec des mots adaptés à leur âge, comme vous le faites d'habitude.

Les enfants ont de véritables antennes; ils sentent que quelque chose ne va pas. Pour eux, il est plus douloureux de ne pas être informés ou de ne l'être qu'à moitié, car ils s'imagineront souvent des choses pires que la réalité. En leur taisant la maladie, on leur laisse entendre que le cancer est trop effrayant pour qu'on en parle.

Les enfants géreront mieux la situation s'ils sont préparés aux changements physiques possibles et s'ils comprennent ce qui se passe. Montrez-leur une cicatrice si vous en avez une ; dites-leur, avec des mots qu'ils comprennent, pourquoi vous perdez vos cheveux et portez une perruque à présent.

En expliquant les choses à vos enfants, en évitant de faire de votre cancer un thème tabou, vous vous rapprocherez au lieu de vous éloigner, ce qui donnera à toute la famille la force d'affronter au mieux cette période difficile.

La relation de couple et la sexualité

Le cancer et les changements qu'il entraîne ont aussi des répercussions sur la vie de couple. Souvent fatiguée, voire épuisée, la personne malade a parfois le sentiment de ne plus être séduisante. De nombreuses thérapies bouleversent en outre l'équilibre hormonal, ce qui peut engendrer toutes sortes d'effets et de troubles.

La sexualité est étroitement liée à l'image du corps et à l'estime de soi. Il n'est pas rare que les personnes touchées par le cancer considèrent qu'elles ne sont plus dignes d'être aimées et désirées ; la peur d'être rejetées peut les conduire à éviter les contacts physiques.

Le conjoint, de son côté, inquiet ou soucieux de ménager la personne malade, ne saura peut-être pas comment aborder la question et se tiendra en retrait.

Madame Tout-Le-Monde

Si vous avez un cancer du sein, vous pouvez expliquer le traitement et les changements physiques possibles – l'ablation du sein touché, par exemple – à l'aide de la poupée à habiller « Madame Tout-Le-Monde ». Vous pouvez commander cet outil pratique sous www.madame-tout-le-monde.ch ou www.liguecancer.ch → boutique → Brochures/matériel d'information

À cet égard, il est bon de rappeler que le cancer n'est pas contagieux et qu'il ne se transmet pas lors des rapports sexuels.

Une discussion ouverte peut clarifier bien des choses. Certaines personnes ont toutefois du mal à parler de leurs besoins sexuels et de leurs sentiments.

Dans pareil cas, le recours à un professionnel – conseiller conjugal, thérapeute familial ou psycho-oncologue – peut contribuer à débloquer la situation. La ligue contre le cancer de votre région peut vous aiguiller vers les bons spécialistes. Vous trouverez également de plus amples informations à partir de la page 59.

Pour en savoir plus

Si vous souhaitez en savoir plus sur la façon de gérer le cancer en couple, en famille ou dans votre cercle de connaissances, vous trouverez des informations utiles dans les brochures de la Ligue contre le cancer « Accompanyer un proche atteint d'un cancer », « Quand le cancer touche les parents », « Cancer et sexualité au féminin » et « Cancer et sexualité au masculin » (voir pp. 61–62).

Le retour à la vie de tous les jours

Aujourd'hui, les personnes atteintes d'un cancer vivent souvent mieux et plus longtemps qu'il y a quelques années à peine. Les traitements n'en restent pas moins longs et éprouvants. Certaines personnes sont capables de poursuivre leurs activités usuelles durant cette période, d'autres pas.

Au terme du traitement, le retour à la vie de tous les jours s'avère parfois difficile. Pendant des semaines, les rendez-vous chez le médecin ont rythmé votre emploi du temps. L'équipe soignante vous a soutenu et accompagné tout au long des différents traitements. Vos proches, inquiets, ont cherché de leur côté à vous décharger d'une façon ou d'une autre.

Certains ont partagé vos craintes et vos espoirs et vous ont redonné courage dans cette période difficile. Pendant longtemps, vous avez été au centre de l'attention. Et voilà que vous vous retrouvez plus souvent seul. Il est donc possible que vous vous sentiez un peu perdu et que vous traversiez un passage à vide.

Les traitements sont certes derrière vous, mais rien n'est plus comme avant. Vous ne vous sentez peut-être

pas encore de taille à reprendre vos activités habituelles ou vous souffrez encore des répercussions physiques et psychiques de la maladie et des traitements. Vous êtes toujours fatigué, vous n'avez pas d'énergie et vous éprouvez une profonde tristesse.

Il se peut que vos proches aient de la peine à comprendre cela, car ils s'attendent à ce que les choses redeviennent ce qu'elles étaient. Il est d'autant plus important que vous soyez à l'écoute de vos besoins et que vous ne vous mettiez pas sous pression.

Prenez le temps de vous adapter à cette nouvelle phase de votre existence. Essayez de définir ce qui vous fait du bien et peut contribuer à améliorer votre qualité de vie.

L'horizon s'éclaire parfois lorsqu'on se pose des questions toutes simples :

- Qu'est-ce qui compte pour moi maintenant ?
- De quoi ai-je besoin ?
- Comment pourrais-je arriver à cela ?
- Qui pourrait m'aider ?

En parler avec d'autres

Face à la maladie comme face à la vie en général, chacun réagit à sa façon. Il n'y pas de recette universelle et chacun doit trouver sa propre voie. Le cancer fait peur, même lorsque les chances de guérison sont bonnes. En parler peut apporter un soulagement. Mais tout le monde n'a pas envie d'aborder la question ou n'ose pas le faire. Certains se confient à quelqu'un; d'autres attendent que leur entourage fasse le premier pas. C'est à vous de voir ce dont vous avez besoin et ce qui vous convient le mieux.

Faire appel à un soutien professionnel

Si le retour à la vie quotidienne vous inquiète, la fin du traitement est un bon moment pour demander conseil à la Ligue contre le cancer ou vous adresser à un autre spécialiste (voir «Conseils et informations» ci-contre).

Si vous pensez que des mesures de soutien pourraient vous aider, parlez-en également avec votre médecin, si possible avant la fin du traitement. Il pourra définir avec vous ce qui vous serait le plus utile et vous informer sur les prestations prises en charge par l'assurance-maladie.

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 venir en aide et faciliter votre réadaptation.

Psycho-oncologie

Les conséquences d'un cancer vont bien au-delà des aspects purement médicaux : la maladie affecte aussi le psychisme. Les personnes touchées souffrent notamment de dépression, d'anxiété et de tristesse. Si vous en ressentez le besoin, faites appel à une personne formée en psycho-oncologie.

Des professionnels issus d'horizons variés (médecins, psychologues, infirmiers, travailleurs sociaux ou accompagnants spirituels ou religieux) peuvent proposer des conseils ou une thérapie, car ils ont acquis une vaste expérience avec des personnes atteintes d'un cancer et leurs proches. Certains d'entre eux bénéficient d'une formation spécifique en psycho-oncologie. Actifs notamment dans les services d'oncologie ou de psychiatrie des hôpitaux, ces personnes vous apportent un soutien qui dépasse le cadre strictement médical. Ici encore, nous vous recommandons dans un premier temps de vous adresser à votre ligue cantonale.

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. Vous pouvez aussi 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 sur le cancer, et ils peuvent poser des questions et échanger sur tout ce qui les préoccupe.

Cancer : comment en parler aux enfants ?

Vous avez appris que vous êtes malade et vous avez des enfants. Qu'ils soient petits ou grands, vous vous demandez bientôt comment aborder le sujet avec eux ainsi que les conséquences possibles de votre cancer.

Vous trouverez dans le dépliant « Cancer : comment en parler aux enfants ? » des suggestions pour parler de la maladie avec vos enfants. Ce document contient

aussi des conseils à l'intention des enseignants. La Ligue publie également une brochure utile sous le titre « Quand le cancer touche les parents: en parler aux enfants ».

La Ligne stop-tabac 0848 000 181

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

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

De nombreuses personnes touchées par le cancer pratiquent une activité physique pour retrouver de l'énergie, reprendre confiance et réduire la sensation de fatigue. Il existe des groupes de sport spécifiquement 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. 62).

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 sur internet des forums de discussion sur le thème du cancer, notamment le forum de la Ligue contre le cancer

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. Ceux-ci interviennent sur mandat médical exclusivement. 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.

Conseils nutritionnels

De nombreux hôpitaux proposent des consultations diététiques. Vous trouverez par ailleurs des conseillers indépendants collaborant la plupart du temps avec les médecins et regroupés en une association: Association suisse des diététiciens et diététiciennes diplômé-e-s ES/HES (ASDD)
Altenbergstrasse 29
Case postale 686
3000 Berne 8

Tél. 031 313 88 70
service@svde-asdd.ch; www.svde-asdd.ch

Sur la page d'accueil, le lien *Chercher un-e diététicien-ne* vous permet de trouver l'adresse d'un professionnel dans votre canton.

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. Ceux-ci assurent un accompagnement et des soins optimaux aux personnes concernées partout en Suisse.

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

Les assurances

Les frais des traitements contre le cancer sont pris en charge par l'assurance obligatoire pour autant qu'il s'agisse de thérapies reconnues ou que le produit figure sur la liste des spécialités de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).

Le remboursement de certains traitements très spécifiques peut être soumis à des conditions. Votre médecin vous donnera toutes les précisions nécessaires.

Vous trouverez des informations plus détaillées dans la brochure «Cancer: prestations des assurances sociales».

En cas de conseils ou de traitements supplémentaires non médicaux, la prise en charge par l'assurance obligatoire ou l'assurance complémentaire n'est pas garantie. Informez-vous avant le début du traitement. La Ligue contre le cancer de votre canton peut également vous accompagner dans ces démarches.

Cours pour avoir bonne mine

L'offre de cours et d'ateliers varient d'un canton à l'autre. La ligue cantonale près de chez vous vous fournit des renseignements complémentaires. Consultez également l'encadré à la page 31 et la rubrique internet à la page 63.

Brochures de la Ligue contre le cancer

- **Les traitements médicamenteux du cancer: Chimiothérapies et autres traitements**
- **Le traitement médicamenteux à domicile: les chimiothérapies orales du cancer**
- **La radiothérapie**
- **Chirurgie et cancer**
- **Les médecines complémentaires**
- **Les douleurs liées au cancer et leur traitement**
- **Journal des douleurs**
- **DOLOMETER® VAS**
Réglette pour évaluer l'intensité de la douleur

- **Fatigue et cancer**
Identifier les causes, chercher des solutions
- **Difficultés alimentaires en cas de cancer**
- **L'œdème lymphatique en cas de cancer**
- **Cancer et sexualité au féminin**
- **Cancer et sexualité au masculin**
- **Cancer et souffrance psychique : Le cancer touche la personne dans sa totalité**
- **Activité physique et cancer**
Retrouver confiance en son corps grâce au mouvement
- **La réadaptation oncologique**
- **Accompagner un proche atteint de cancer**
- **Soigner un proche et travailler : une mission possible**
Dépliant de 8 pages pour mieux concilier activité professionnelle et soins prodigués à un proche
- **Quand le cancer touche les parents**
En parler aux enfants
- **Cancer : comment en parler aux enfants ?**
Dépliant de 8 pages pour les parents et les enseignants
- **Prédispositions héréditaires au cancer**
- **Cancer : prestations des assurances sociales**

- **Décider jusqu'au bout**
Comment établir mes directives anticipées ?
- **Directives anticipées de la Ligue contre le cancer : mes volontés en cas de maladie et de décès**
- **Cancer : quand l'espoir de guérir s'amenuise**

Commandes

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

Vous trouverez les brochures sur www.liguecancer.ch/brochures. La grande majorité des publications vous sont remises gratuitement et peuvent également être téléchargées. 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 commentaire à faire sur nos brochures ? Prenez quelques minutes et remplissez le questionnaire à l'adresse www.liguecancer.ch/brochures. Votre opinion nous est précieuse !

Ressources bibliographiques

Certaines ligues contre le cancer disposent d'une bibliothèque où vous pouvez emprunter des ouvrages gratuitement. Renseignez-vous auprès de la ligue la plus proche de chez vous.

La Ligue suisse contre le cancer et les ligues bernoise et zurichoise possèdent un catalogue en ligne de leur bibliothèque. Vous pouvez ainsi, dans toute la Suisse, emprunter et vous faire envoyer un ouvrage:

www.liguecancer.ch/bibliotheque

Internet

(Par ordre alphabétique)

Offres 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/cancerline

Le chat sur le cancer pour les enfants, les adolescents et les adultes:

du lundi au vendredi de 11 h à 16 h.

www.liguecancer.ch/cours

La Ligue contre le cancer propose des cours de réadaptation pour mieux vivre avec la maladie au quotidien.

Groupes d'entraide pour personnes touchées et leurs proches

Renseignez-vous auprès de votre ligue contre le cancer cantonale ou régionale pour savoir où trouver un groupe d'entraide ou de parole près de chez vous.

Ils sont conçus pour les personnes atteintes d'un cancer mais aussi pour les proches.

www.gist.ch

Groupe d'entraide pour les personnes touchées par les tumeurs stromales gastro-intestinales (GIST)

www.ilco.ch

Association suisse des groupes régionaux de personnes stomisées

www.kehlkopfoperierte.ch

Groupes régionaux pour personnes laryngectomisées

www.gmosuisseromande.ch

Association Suisse des Greffés de la Moelle Osseuse

www.lymphome.ch

Organisation suisse de patients pour les personnes atteintes de lymphomes et leurs proches

www.multiples-myelom.ch

Groupe de contact sur le myélome en Suisse

conrad.rytz@gmail.com

Groupe suisse d'entraide pour les malades du pancréas GSP

www.infoentraide.ch

Info-Entraide Suisse est une fondation qui regroupe toutes les adresses de groupes d'entraide destinés aux personnes touchées et aux proches

Votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer vous informe sur les groupes d'entraide et groupes de parole qui ont lieu près de chez vous.

Autres institutions ou sites spécialisés

www.avac.ch

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

www.chuv.ch/oncologie

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

www.frc.ch/dossiers/cosmetiques-app/

La Fédération romande des consommateurs a développé une application qui vous permet de scanner le code-barres d'un produit afin d'en connaître les composants.

www.hug-ge.ch/centre-cancers

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

www.infoentraide.ch

Sur le site de la fondation Info-Entraide Suisse, vous pouvez chercher un groupe d'entraide proche de chez vous.

www.lgfb.ch

La fondation « Look good – Feel better » organise des ateliers beauté gratuits pour les personnes touchées par le cancer (voir p. 31).

www.palliative.ch

Société suisse de médecine et de soins palliatifs

English

www.cancer.org

American Cancer Society, USA

www.cancersupport.ch

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

www.lookgoodfeelbetter.org

Beauty Guides with videos

www.lookgoodfeelbetterformen.org

Tips for men to deal with side effects of cancer

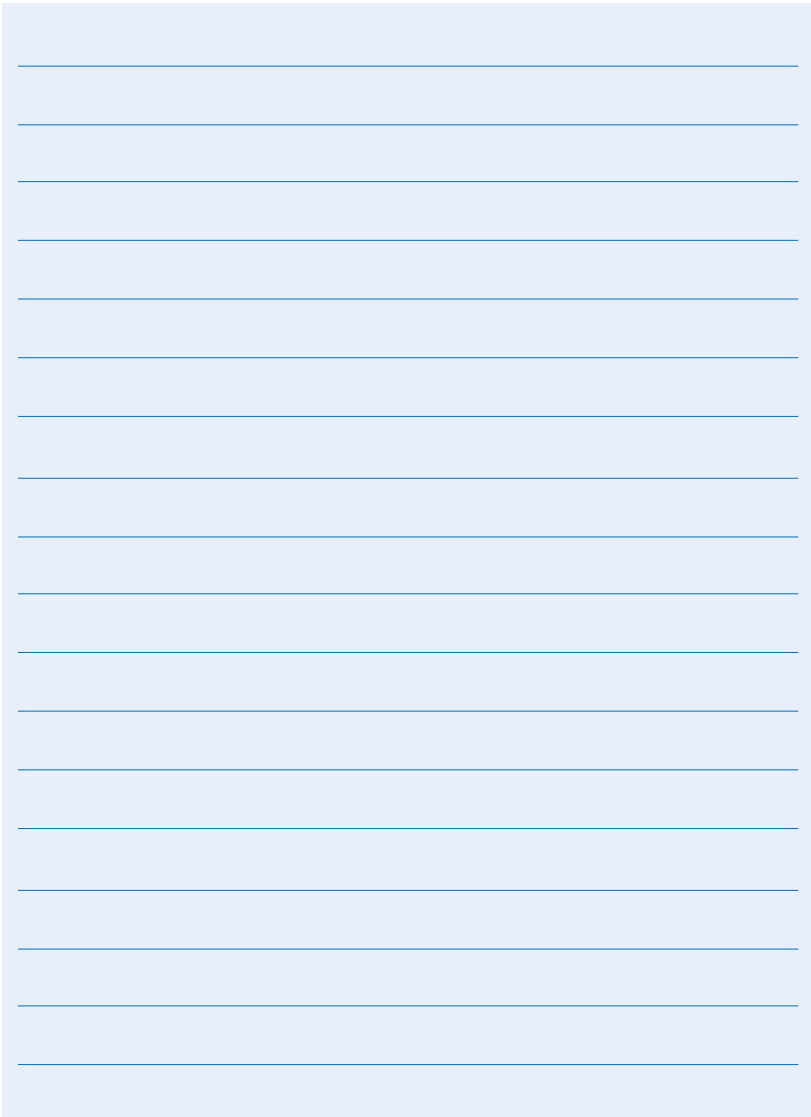
www.macmillan.org.uk

A non-profit cancer information service

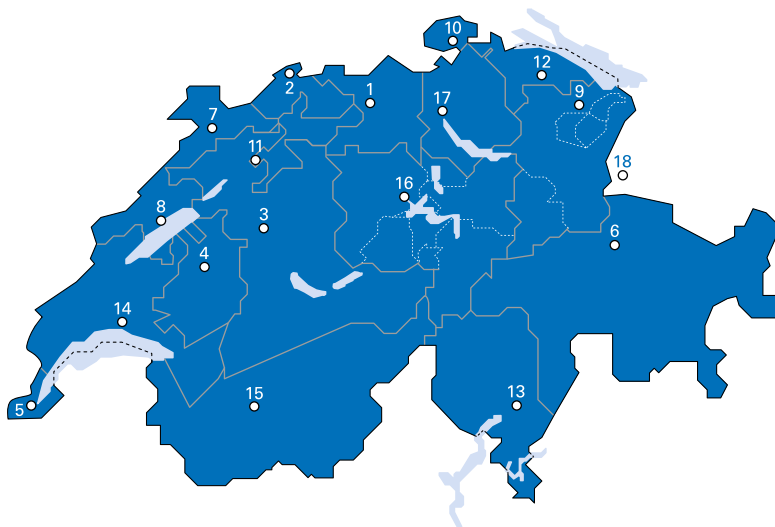
Sources

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).

Mes notes



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
1701 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, ZG**

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

17 Krebsliga Zürich

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

18 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebsshilfe.li
www.krebsshilfe.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

Unis contre le cancer

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.