



ligue contre le cancer

# Vivre avec une stomie urinaire



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 70 sites en Suisse, offrent un suivi individuel et confidentiel pendant et après la maladie.

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

## Impressum

### Éditrice

Ligue suisse contre le cancer  
Effingerstrasse 40  
case postale  
3001 Berne  
tél. 031 389 91 00  
www.liguesuisse.ch

### Responsable de projet et rédaction de la 7<sup>e</sup> édition en allemand

Romy Kahl, rédactrice Information cancer,  
Ligue suisse contre le cancer, Berne

### Conseils scientifiques

Prof. Dr med. Roland Seiler-Blarer, médecin-chef  
en urologie, Clinique d'urologie, Spitalzentrum/  
Centre hospitalier Biel/Bienne  
Doris Meyer, experte en incontinence et stomie,  
Clinique d'urologie, Hôpital universitaire de  
Zurich  
Andrea Rothenbühler, responsable de la  
consultation de stomathérapie et Christina  
Guidese, stomathérapeute WCET, Höfa I, Clinique  
de chirurgie viscérale et thoracique, Hôpital  
cantonal de Winterthour  
Theresia Sonderer, stomathérapeute WCET,  
responsable consultation en stomathérapie,  
Ligue contre le cancer de Suisse orientale

### Adaptation française selon principes du langage clair

Cristina Martínez, traductrice-rédactrice  
Information cancer, certifiée ASTTI, Ligue suisse  
contre le cancer, Berne

### Révision

Nicole Bulliard, rédactrice Information cancer,  
Ligue suisse contre le cancer, Berne

### Patiente-lectrice

Nous remercions la patiente pour sa lecture  
attentive du manuscrit et ses précieux  
commentaires.

### Illustrations

p. 7: Willi R. Hess, dessinateur scientifique, Berne

### Photos

Couverture: Shutterstock  
pp. 4, 34: iStockphoto  
pp. 13-15: Sophie Frei, spécialiste graphisme  
et conception graphique, Ligue suisse contre le  
cancer, Berne  
p. 20: Shutterstock

### Conception graphique

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

### Impression

Hartmann Druck und Medien GmbH, Hilzingen

**Cette brochure est aussi disponible en allemand et en italien.**

© 2022, 2017, 2015, 2012, 2003, Ligue suisse contre le cancer, Berne

# Sommaire

<b>La stomie urinaire, qu'est-ce que c'est ?</b>	<b>6</b>
<b>Vivre avec une stomie</b>	<b>9</b>
<b>Conseils pour la vie de tous les jours</b>	<b>19</b>
<b>Proches, sexualité, vie professionnelle et loisirs</b>	<b>26</b>
<b>L'association ilco Suisse</b>	<b>33</b>
<b>Où trouver conseils et informations ?</b>	<b>35</b>



# Chère lectrice, cher lecteur,

Différentes maladies ont pour conséquence l'impossibilité d'uriner par les voies naturelles. Ce changement vous concerne directement et vous le jugez pénible. Peut-être craignez-vous d'être limité-e au point que la vie quotidienne devienne un fardeau.

Détrompez-vous. Bien sûr, une stomie urinaire représente une atteinte à votre intégrité physique. Elle exige un temps d'adaptation et des forces. Vous allez constater qu'elle vous gêne beaucoup moins que vous ne l'imaginez, car elle est en fait à peine visible et perceptible.

Cette publication a pour objectif de faciliter votre quotidien, de vous permettre d'impliquer vos proches et de les sensibiliser aux particularités de votre situation.

Des questions? Une conseillère ou un conseiller de la Ligne Info Cancer vous répond au 0800 11 88 11. Votre ligue cantonale et régionale est aussi là pour vous.

Cette brochure vous explique les spécificités de l'appareillage de la stomie urinaire, comment en prendre soin au mieux et disposer du matériel optimal. Vous serez surpris-e: très vite, vous gagnerez en confiance et son maniement n'aura plus de secret pour vous.

Enfin, vous trouverez en fin de brochure de nombreuses adresses d'organisations et des liens susceptibles de vous aider.

*Votre Ligue contre le cancer*

Grâce à vos dons,  
nos brochures sont  
gratuites.

**Faites un don  
avec TWINT:**



Scannez le code QR  
avec l'app TWINT.



Saisir le montant  
et confirmer le don.



Ou en ligne sur [www.liguecancer.ch/dons](http://www.liguecancer.ch/dons).

# La stomie urinaire, qu'est-ce que c'est ?

La **stomie urinaire** ou **urostomie** est une dérivation des voies urinaires. Au cours d'une opération, une partie de l'intestin est reliée à la peau à travers la paroi abdominale. La stomie urinaire permet l'élimination de l'urine à travers une incision pratiquée dans la paroi abdominale. L'urologue pratique différentes techniques. L'ouverture prend l'aspect d'une rosace de couleur rouge. Elle est insensible (voir illustration p. 7).

Dans la plupart des cas, ce type d'intervention est nécessaire lorsqu'un cancer exige d'enlever la vessie. Pour collecter l'urine, elle doit être dérivée vers l'extérieur. Parfois la stomie urinaire est aussi nécessaire en cas de fonction rénale réduite ou d'infections répétées. Dans de rares cas, votre urologue recommande la stomie urinaire en raison de douleurs persistantes depuis longtemps.

## Comment fonctionne notre système urinaire ?

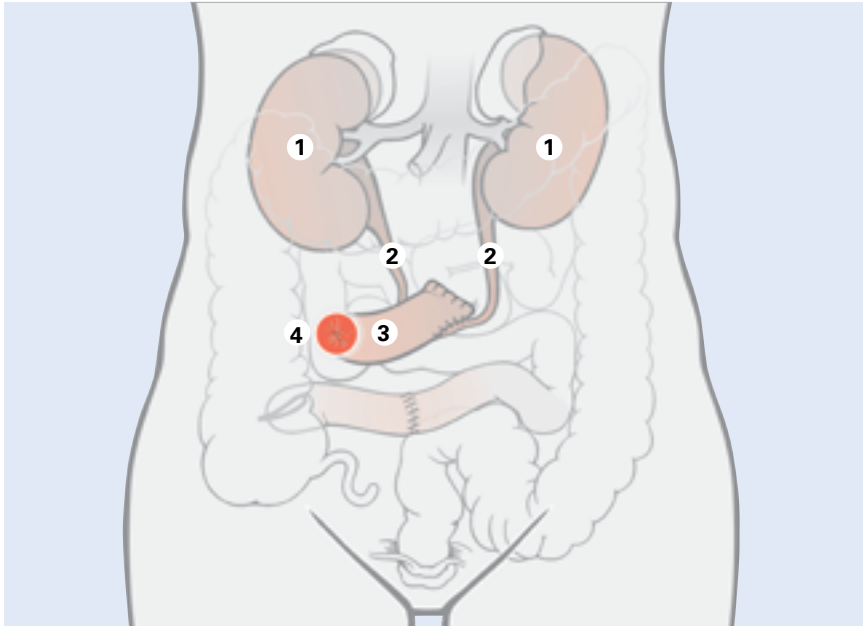
Les deux reins produisent de l'urine en permanence ①. La quantité d'urine fabriquée varie selon les moments du jour ou de la nuit. Ce liquide contient de nombreuses substances que l'organisme doit évacuer, sans quoi une insuffisance rénale risque de se développer. L'urine est amenée dans la vessie ③ en passant par les deux canaux excréteurs appelés *uretères* ②. À l'extrémité inférieure de chaque uretère, une sorte de valve empêche l'urine de refluer vers les reins depuis la vessie.

## Quelles sont les différentes techniques ?

### Relier les uretères à un segment d'intestin grêle

Le chirurgien relie les uretères provenant des reins à un segment d'intestin grêle isolé et jouissant d'une bonne irrigation sanguine. L'objectif est de l'utiliser comme canal de passage. Les spécialistes parlent aussi de *conduit iléal* parce que l'iléon est le nom de cette partie de l'intestin. Les mouvements

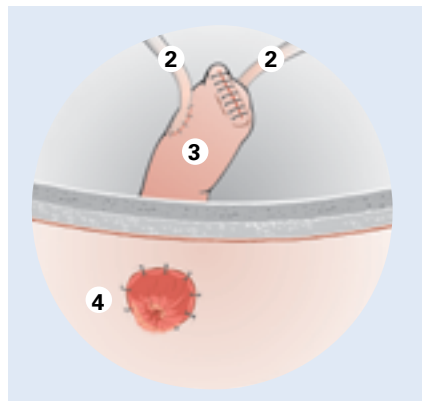
## Quand la stomie urinaire est-elle nécessaire ?



- 1 Reins
- 2 Uretères
- 3 Segment d'intestin
- 4 Ouverture dans la paroi abdominale

naturels de l'intestin stimulent l'écoulement de l'urine.

L'extrémité ouverte de ce segment d'intestin est conduite vers l'extérieur, à travers la paroi abdominale, à un emplacement



approprié. L'urine est ensuite recueillie dans une poche spéciale.

### **L'urétérostomie cutanée pour les personnes opérées plusieurs fois**

Une variante n'est pas représentée ici: elle consiste à faire dériver les uretères directement à travers la paroi abdominale. L'urologue parle

alors *d'urétérostomie cutanée*. C'est une opération rare.

Elle concerne les personnes opérées plusieurs fois dans la cavité abdominale, souffrant d'une fonction intestinale réduite ou d'un cancer avancé.



# Vivre avec une stomie

Avant l'opération, posez un maximum de questions. Plus vous aurez de réponses, et mieux vous pourrez vous préparer à votre nouvelle vie avec une stomie.

## Que se passe-t-il avant l'opération ?

Demandez à votre urologue de vous expliquer en détail l'opération et ses suites. Souvent, un-e stomathérapeute peut déjà vous renseigner sur les soins à apporter à votre stomie. Si vous le souhaitez, elle ou il peut aussi vous mettre en contact avec une personne stomisée.

### « C'est comment la vie avec une stomie urinaire ? »

Comme la personne stomisée a vécu la même expérience que vous, elle peut vous aider à calmer vos peurs. Vous pouvez lui poser des questions sans détours. Elle est là pour partager avec vous les modifications de vos sensations physiques et les conséquences sur votre vie quotidienne.

## Choisir l'emplacement de la stomie

Étape importante avant l'opération : choisir l'emplacement de la stomie sur la peau. Pour faciliter les soins, la stomie doit être bien visible, au-dessus de la ceinture de pantalon ou d'une jupe. Elle doit aussi se trouver à distance des plis cutanés ou d'une cicatrice.

C'est pourquoi votre chirurgien-ne ou votre stomathérapeute repèrent l'emplacement futur de la stomie en position couchée, debout et assise. La majorité des personnes sont droitières, raison pour laquelle votre urologue la placera la plupart du temps à droite de l'abdomen.

## **À quoi pouvez-vous vous attendre après l'opération ?**

### **À quoi ressemble la stomie ? Provoque-t-elle des douleurs ?**

Dans les premiers jours qui suivent votre opération, vous ne voudrez probablement ni voir ni toucher votre stomie.

Vous vous apercevrez bientôt que la stomie est insensible. Elle nécessite seulement une hygiène et des soins particuliers et quotidiens. Son apparence rappelle la muqueuse de la bouche. À mesure que vous gagnerez en assurance et vous habituerez à votre stomie, vos réticences disparaîtront.

### **Qui prend soin de la stomie après l'opération ?**

L'équipe infirmière et votre stomathérapeute utilisent un appareillage spécifique pour la période qui suit directement l'opération.

### **Qu'est-ce qui rend cette période « particulière » ?**

Au début, vous allez remarquer du mucus grisâtre. Il est tout à fait normal, l'intestin le produit. Ces sécrétions seront aussi présentes dans votre urine plus tard, mais en petite quantité. Si vous buvez suffisamment, vous les expulserez sans problème.

Juste après l'opération, l'urine s'écoule à travers deux tuyaux placés dans l'ouverture de la stomie. L'urologue vous les retire après quelques jours. Cela rend les soins plus faciles. Vous et votre stomathérapeute pourrez alors choisir l'appareillage qui vous convient le mieux : en une ou deux pièces. Nous vous les décrivons aux pages 13 et 14.

### **Avez-vous besoin d'aide après la sortie de l'hôpital ?**

Peut-être serez-vous totalement autonome en quittant l'hôpital, car l'équipe infirmière ou un-e stomathérapeute vous expliquera pas à pas pendant votre séjour le maniement

de l'appareillage et comment en prendre soin.

Parfois, le Service d'aide et de soins à domicile ou des proches peuvent aussi apporter leur aide au besoin (voir p. 37). Si vous habitez seul-e, vous pouvez suivre une réadaptation. Posez la question si le personnel soignant oublie de le mentionner.

### **Quelles sont vos éventuelles préoccupations ?**

Une stomie bouleverse une vie. Si ces changements vous pèsent pendant les premiers jours ou les premières semaines, c'est tout à fait compréhensible.

Vous ressentez peut-être douleurs, fatigue, abattement, auxquels s'ajoutent des questions telles que :

- Est-ce que je vais réussir à m'adapter à la situation ?
- Comment va réagir mon entourage ?
- Est-ce que je suis libre de mes mouvements avec la stomie ?

- Comment réagir en cas de fuite ?

À ces questions s'ajoutent des questionnements autour du sens de la vie. Peut-être aviez-vous des projets. Vous avez dû les reporter ou même dû y renoncer. Vous avez besoin de force, de temps et de courage pour vous y retrouver et découvrir à nouveau la joie de vivre.

Un-e stomathérapeute (voir p. 35) vous aide à trouver la solution optimale pour vous habituer à votre nouvelle vie.

### **Qui peut m'aider pendant les premiers temps ? Ou quoi ?**

La stomie vous a peut-être sauvé la vie. Cette pensée reconforte souvent. Après une période de repos et d'adaptation, vous allez vous habituer à ce nouveau déroulement de la journée. Ce qui vous a procuré de la joie vous en apportera à nouveau.

Certaines personnes voient dans une maladie surmontée l'occasion

d'apporter davantage de présence à leur vie.

*Source: Association Internationale des Stomisés, IOA, 2007*

Votre propre expérience avec la stomie ainsi que les discussions menées avec d'autres personnes stomisées vous aideront à mieux vivre avec une stomie. Elles sont nombreuses à confirmer que la vie mérite d'être vécue. Elles en profitent sans souffrir pour autant de limitations considérables.

### **Charte des droits des personnes porteuses d'une stomie**

Conformément à la «Charte des droits des personnes porteuses d'une stomie», vous avez le droit, notamment, de recevoir « un soutien médical et soignant expérimenté et professionnel avant et après l'opération, aussi bien en clinique que dans [votre] localité de résidence ». Toutes les personnes porteuses d'une stomie sont censées bénéficier, indépendamment de leur lieu de résidence, d'une qualité de vie satisfaisante. Elles doivent être protégées face à toute forme de discrimination.

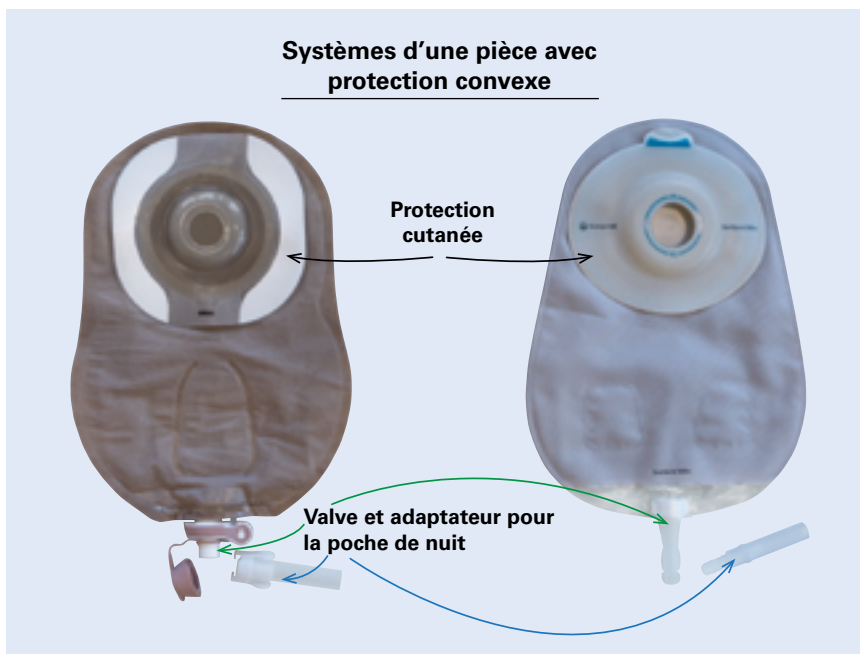
## **Les différents types d'appareillages**

Les deux systèmes d'appareillage principaux se composent d'une ou deux pièces. Nous ne pouvons pas tous les décrire ici, car les supports et les poches évoluent et s'améliorent constamment.

Votre stomathérapeute vous donnera un aperçu des différentes possibilités. Elle ou il vous en expliquera les avantages et inconvénients. Vous recevrez aussi des renseignements sur où et comment en commander.

À vous de décider quel système vous convient le mieux. Vous choisirez

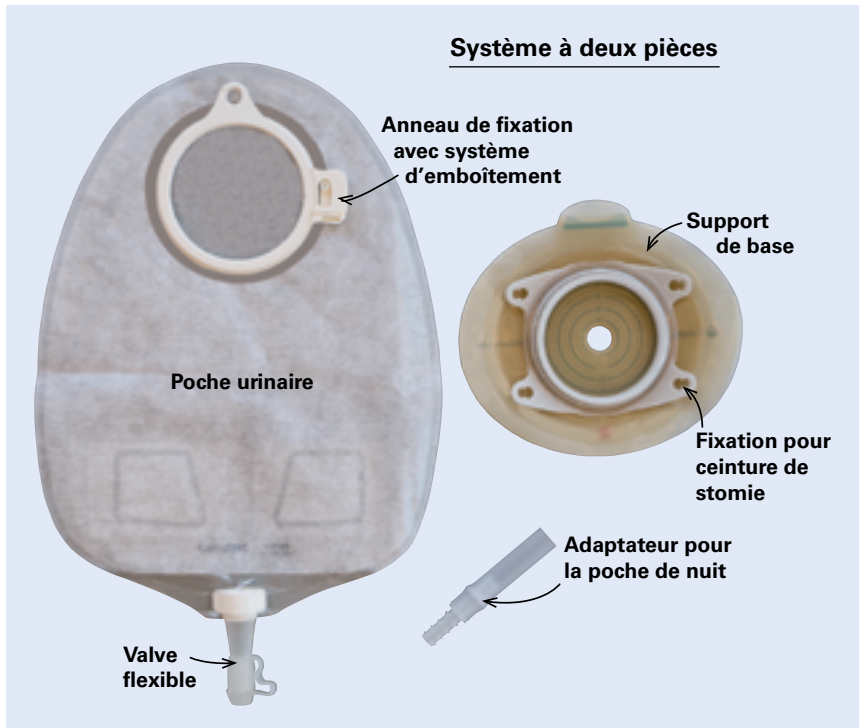
**Système composé d'une pièce** convexe. Vous changez le système «une pièce» tous les jours ou tous les deux jours. La poche et la protection cutanée sont fixées ensemble et forment une pièce. La protection est plate ou



## Système à deux pièces

Le système à deux pièces se compose aussi d'une protection plate ou convexe. Il est muni d'un anneau de fixation et d'une poche amovible. Il existe aussi des appareillages à

poche pliable. En règle générale, il faut changer la poche tous les deux jours et la protection tous les trois à quatre jours. Si de l'urine s'infiltré sous la protection, remplacez-la immédiatement.



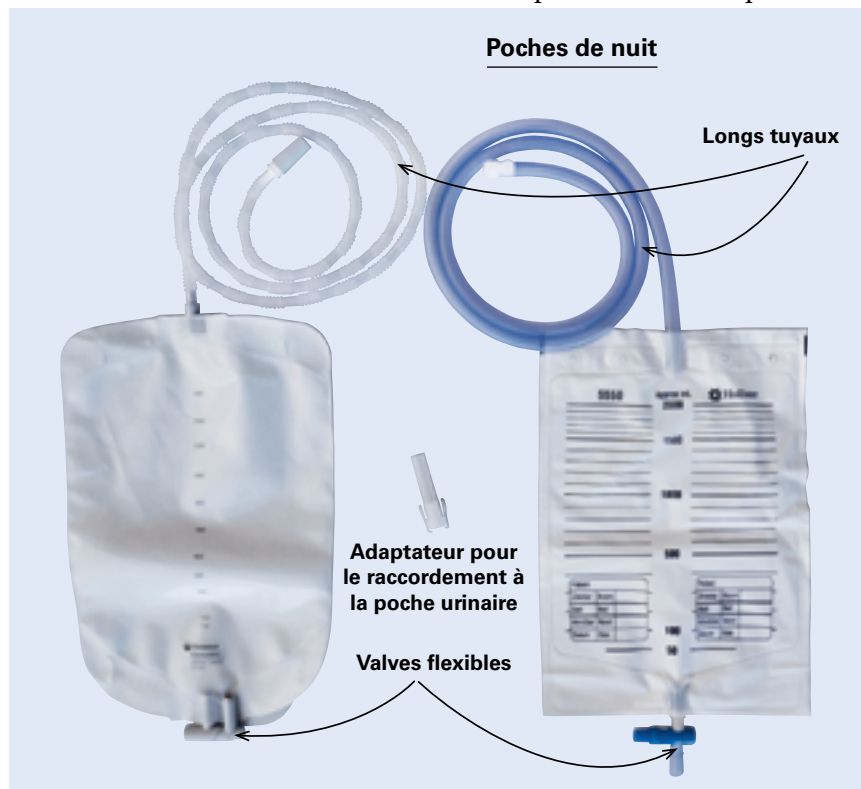
en fonction de vos besoins et de la nécessité de changer l'appareillage à l'aide de vos proches ou d'un service de soins à domicile.

### Particularités des poches

- Les poches urinaires ont un dispositif anti-reflux. Il empêche

l'urine de remonter dans le canal d'écoulement.

- Vous, vos proches ou le Service d'aide et de soins à domicile devez changer les poches régulièrement par la soupape d'écoulement puis les refermer.
- Vous pouvez aussi utiliser une poche de nuit à laquelle



est rattaché un tuyau (voir en dessous). Elle a une capacité de 2 l pour vous assurer des nuits paisibles. Changez-la une fois par semaine.

## Que paie l'assurance-maladie ?

L'assurance obligatoire des soins prend en charge le matériel, car il figure sur la Liste des moyens et appareils (LiMA). Les assurances-maladie couvrent un forfait de 5040 francs par année. Si vos frais dépassent ce montant, parlez-en à votre stomathérapeute. Elle ou il peut envoyer une demande à votre assurance-maladie en motivant le besoin de matériel supplémentaire. La signature de votre médecin de famille est obligatoire.

## À quoi faire attention en changeant la poche ?

**Quel est le meilleur moment ?**  
Essayez de changer la poche le plus tôt possible, avant le petit-déjeuner. En règle générale, vous absorbez moins de liquides pendant la nuit.

En conséquence, le flux d'urine est moins important le matin et les soins de la stomie plus faciles. Vous pouvez sans problème changer l'appareillage usagé après avoir pris votre douche.

## Quel matériel préparer ?

Le changement de poche peut s'effectuer partout, mais la plupart des personnes stomisées font leur toilette devant un lavabo. Parfois, l'usage d'un petit miroir peut vous aider à placer parfaitement votre protection adhésive. Préparez le matériel nécessaire, car un écoulement d'urine est possible. La peau doit être bien propre et sèche. L'orifice de la protection cutanée doit s'ajuster exactement au diamètre de la stomie.

## Matériel nécessaire à la toilette

- Système à une pièce ou protection cutanée et poche
- Eau tiède
- Lingettes dissolvantes ou spray
- Compresses non stériles, éventuellement lingettes nettoyantes spéciales pour la \_\_\_\_\_ peau



- Sachet étanche pour la poche usagée
- Éventuellement un rasoir
- Une poche de nuit
- (Ciseaux à bouts ronds)
- (Anneau protecteur)
- 

### **Quelques conseils au moment de changer votre appareillage**

- Dans la région de la stomie, n'utilisez pas de produits qui irritent la peau ou contiennent de l'alcool. Ils la dessèchent et la rendent hypersensible.
- Renoncez également aux savons ou aux lotions pour le corps. Consultez d'abord votre stomathérapeute au besoin.
- Rasez à intervalles réguliers les poils autour de la stomie (dans le sens de la pousse). Des ciseaux à bout rond peuvent vous aider à couper les poils plus longs sans risquer de vous blesser. Le remplacement de la poche sera plus facile, vous vous éviterez une inflammation de la racine des poils, et votre support de base collera mieux à la peau.
- Contrôlez régulièrement la taille de votre stomie. Elle peut

varier avec le temps. Sa taille va diminuer au cours des six premiers mois après l'opération. Il faudra alors adapter le diamètre du protecteur cutané. Votre stomathérapeute vous aidera à prendre la mesure de votre stomie et à ajuster la taille de l'ouverture. Vous recevrez des protections sur mesure.

- Souvenez-vous qu'une poche hermétique ne dégage pas d'odeur.

### **Comment changer l'ancien appareillage ?**

- Pendant que d'une main, vous décollez la poche ou la protection adhésive en tirant soigneusement de haut en bas, retenez la peau de l'autre main. Pour vous aider, vous pouvez aussi utiliser un dissolvant à pansements (demandez à votre stomathérapeute). Vous éviterez ainsi de vous blesser en décollant votre protecteur cutané.
- Avant de vous débarrasser de la poche usagée à l'aide du sachet jetable, vérifiez si la protection est souillée d'urine. Si c'est le

cas vous devez probablement changer la poche plus souvent.

- Nettoyez la stomie et la peau qui l'entoure à l'eau tiède. Une compresse non tissée est la meilleure solution.
- Avant de placer le nouvel appareillage, séchez bien la peau afin d'éliminer toute trace d'urine. Couvrez la stomie à l'aide d'une compresse ou épongez-la jusqu'à ce que vous appliquiez le nouveau support de base.
- Vous avez des restes d'adhésif sur la peau ? Posez la question à votre stomathérapeute. Il existe des lingettes spéciales.

### **Placer une nouvelle poche**

- Si vous avez un système une pièce, placez la poche sur la peau et collez la plaque de protection en partant du bas de la stomie. Continuez vers le haut en évitant de former des plis. Fixez soigneusement la poche en frottant légèrement la partie adhésive autour de la stomie. Appliquez les mains dessus pendant quelques secondes. Cela peut aider à améliorer l'adhérence à la peau.

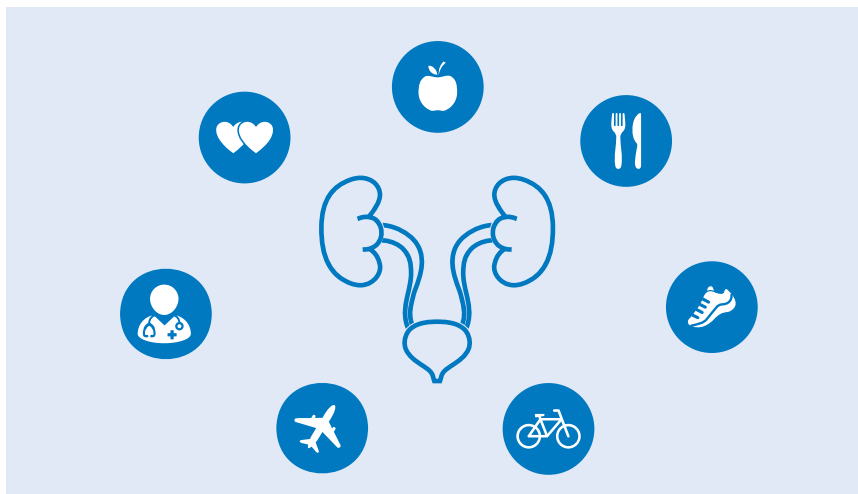
- Si vous portez un système deux pièces, placez la plaque de protection puis faites-la adhérer à la peau en frottant bien dessus. Ensuite, fixez la poche à l'anneau et contrôlez que le tout est bien fixé.
- Suivez les instructions jointes au système deux pièces à emboîtement.

En dernier lieu, vérifiez que la soupape est bien fermée. Fermez ensuite le sachet et jetez-le dans la poubelle. Avez-vous des questions ? Des problèmes ? Votre stomathérapeute saura vous répondre.

### **Un film sur la vie avec une stomie**

Le film « Vivre avec une stomie » vous montre que la stomie est compatible avec une vie autonome et de qualité. Ce film est le fruit d'une collaboration entre la Ligue contre le cancer de Suisse orientale et l'Hôpital cantonal de Saint-Gall. Il est sous-titré en français : [www.liguecancer.ch/a-propos-du-cancer/les-effets-secondaires/vivre-avec-une-stomie](http://www.liguecancer.ch/a-propos-du-cancer/les-effets-secondaires/vivre-avec-une-stomie)

# Conseils pour la vie de tous les jours



## Est-ce que l'odeur de la stomie est perceptible par les autres ?

Personne ne peut sentir l'odeur de votre stomie urinaire, car les poches modernes sont étanches.

Les infections peuvent renforcer l'odeur de l'urine. Diminuez les risques en vérifiant que la soupape de vidange est bien fermée (anneau, plaque de protection). Avec le temps, votre crainte va se dissiper.

## Comment éviter les fuites et diminuer les risques d'infection ?

### Dans la vie de tous les jours

- Le poids de l'urine peut décoller la protection. Videz par conséquent la poche plusieurs fois par jour.
- En cas de fuite, évitez les irritations cutanées en changeant la poche le plus vite possible.
- Pensez à utiliser un protège-matelas.
- Portez la poche sous la douche



ou lorsque vous prenez un bain, car l'urine s'écoule en continu : vous pouvez risquer une infection si vous l'enlevez.

- Si votre urine sent fort, parlez-en à votre stomathérapeute ou à votre urologue. Une infection, boire peu ou manger certains aliments crée une forte odeur.

### En déplacement

- Contrôlez et videz la poche avant de quitter votre domicile.
- Emportez toujours un kit de soins complet avec vous (voir p. 30 et suiv.).
- Si vous prenez l'avion, emportez du matériel prédécoupé, car les ciseaux sont interdits dans les bagages à main.

### Diminuer le risque d'infection

- Buvez en quantité suffisante pour éliminer les nombreux germes.
- Changez la poche tous les deux jours si vous utilisez un système une pièce.
- Pour le système deux pièces, faites-le tous les deux jours. Et tous les trois à quatre jours pour la protection. Vous réduisez ainsi le risque d'infection des voies

urinaires. Dans des conditions favorables les germes peuvent doubler toutes les 20 minutes !

- Pour prévenir les infections, buvez du jus de canneberge.

## Que pouvez-vous manger et boire ?

Vous ne devez pas suivre de régime alimentaire après une stomie urinaire, sauf si vous souffrez par exemple de diabète ou de goutte. Il vous faudra cependant un certain temps jusqu'à ce que votre alimentation et votre digestion redeviennent normales.

Au départ, nous vous recommandons de manger varié, léger et équilibré. Évitez notamment les aliments provoquant des ballonnements ou difficiles à digérer comme les légumes secs, le chou, les champignons ou les aliments fumés. Renoncez aux épices fortes, aux aliments très acides (viande, charcuterie du type salami, produits préparés). Buvez peu de café et renoncez à l'alcool. Passé un certain temps, essayez de les intégrer progressivement à

vosre alimentation. Vous pourrez ainsi déterminer ce que vous tolérez le mieux. Tenir un journal peut s'avérer utile.

Une consultation nutritionnelle peut vous aider si vous avez des problèmes de digestion. Votre stomathérapeute et les membres de l'association ilco sont aussi en mesure de vous fournir des renseignements précieux. Vous trouverez des informations et adresses utiles à partir de la page 33.

### **Prise en charge des coûts**

Bon à savoir: sur prescription médicale, l'assurance-maladie prend en charge un certain nombre de ces consultations.

Un régime « spécial stomie urinaire » n'existe pas. En règle générale, la personne concernée retrouve ses habitudes alimentaires au bout de six à douze mois.

### **Conseils à suivre pendant les repas**

- Accordez-vous du temps. Privilégiez des repas variés,

riches en vitamines, minéraux, et dont les principaux ingrédients sont d'origine végétale.

- Faites de la viande ou des produits à base de viande un accompagnement plutôt que le plat de résistance.
- Les repas doivent rester des moments de plaisir. Partagez-les, mangez en compagnie de vos ami-es ou de vos proches.

### **À quoi d'autre pouvez-vous faire attention ?**

#### **Boire suffisamment**

Buvez deux à trois litres par jour, de préférence de l'eau, plate ou légèrement gazeuse et des tisanes. L'ingestion de liquides contribue au rinçage de la stomie, réduit les bactéries et la formation de mucus dans l'urine. Boire en quantité suffisante prévient les infections des voies urinaires.

#### **Penser au jus de canneberge**

Denombreuses personnes stomisées rapportent les effets bénéfiques du jus de canneberge, consommé à raison d'un verre matin et soir. Le jus d'airelles acidifie l'urine et freine

ainsi la formation de bactéries. Si votre médecin a déjà constaté une infection, buvez plus.

### Diminuer l'odeur de l'urine

Certains aliments et médicaments modifient l'odeur de l'urine: les asperges, l'ail, l'avoine, le blé et les œufs. Le persil et les canneberges neutralisent en revanche les odeurs.

### Contrôler votre poids

Pesez-vous régulièrement. La stomie peut se modifier à la suite d'une prise ou d'une perte de poids. Il faut alors adapter votre appareillage. Évitez les fortes variations à court terme, car une prise de poids peut gêner la stomie et entraîner la formation de plis cutanés, voire une rétraction. Parlez-en à votre stomathérapeute. À l'inverse, il est possible qu'un amaigrissement inexpliqué soit lié à une maladie et nécessite l'avis d'un spécialiste.

### Difficultés alimentaires liées au cancer

Les maladies cancéreuses et leurs traitements peuvent entraîner un manque d'appétit, des nausées et d'autres symptômes qui vous

affaiblissent et diminuent votre bien-être.

La brochure « Difficultés alimentaires en cas de cancer » vous explique comment diminuer les troubles alimentaires et digestifs (voir p. 34).

### Quand faire appel à votre stomathérapeute ?

Voici les situations qui doivent vous encourager à consulter sans délai votre stomathérapeute ou votre médecin.

### Douleurs abdominales ou rétention d'urine

Si vous constatez une diminution inexpliquée de votre quantité d'urine ou si vous n'urinez plus, consultez immédiatement, c'est une situation d'urgence !

### Fièvre et forte odeur de l'urine

Les infections des voies urinaires peuvent se manifester par une forte odeur, de la fièvre, de l'abattement et

des crampes de côté. Les échantillons d'urine sont directement prélevés de la stomie par le médecin après désinfection. Pour ce faire, emportez un kit de rechange avec vous.

### **Démangeaisons, rougeurs, inflammation de la peau**

La zone autour de la stomie peut parfois être ramollie ou même enflammée et causer des démangeaisons. Si l'inflammation n'est pas traitée à temps, la personne risque de souffrir d'une lésion cutanée douloureuse. Une peau enflammée qui saigne ou est plus humide a pour conséquence que le support de base n'adhère plus suffisamment bien à la peau. Les causes possibles sont :

- La peau est entrée en contact avec de l'urine. Ce phénomène peut se produire notamment lorsque l'ouverture de la poche est trop grande. L'urine peut alors s'infiltrer sous la protection.
- Le risque d'infection augmente si l'urine contient des bactéries ou est alcaline.

- Des dépôts de cristaux urinaires se sont formés autour de la stomie.

### **Démangeaisons et rougeurs causées par une mycose**

Brûlures, démangeaisons et rougeurs diffuses peuvent signaler la présence d'une mycose. Un traitement est alors nécessaire, car une mycose empêche le support de base de bien adhérer à la peau.

### **Allergies**

Une allergie se reconnaît avant tout à une rougeur bien localisée provoquant démangeaisons et brûlures. Les causes possibles : une intolérance aux matériaux de protection, aux poches, ou bien encore aux lotions pour la peau. Êtes-vous sujet-te aux allergies ? Si c'est le cas, il vaut la peine d'effectuer un test.

### **Hernie**

À la suite de l'opération, la paroi abdominale est fragilisée. Conséquence : une hernie peut apparaître si vous soulevez des charges lourdes. Il se forme alors



une sorte de bosse contre la paroi abdominale et dans la région de la stomie. La règle d'or: ne pas soulever de charge au-delà de dix kilos.

### **Rétraction**

Parfois, la stomie se rétracte. Vous la voyez moins ou plus du tout. Conséquence: de l'urine s'écoule en permanence sous la protection et votre appareillage est plus souvent perméable. Une prise de poids, une hernie ou des infections à répétitions peuvent en être la cause.

### **Rétrécissement**

L'ouverture de la stomie rétrécit et peut entraîner des troubles de la miction ou des douleurs. Les spécialistes parlent de sténose.

### **Prolapsus**

Le prolapsus désigne la sortie ou descente du segment d'intestin. La taille est plus ou moins importante. Soulever des charges trop lourdes peut en être à l'origine.

### **Saignements**

La muqueuse de la stomie est très bien irriguée en sang et très sensible, de sorte que la moindre irritation mécanique (un changement de poche par exemple) peut provoquer de légers saignements.

Les saignements de la muqueuse peuvent être plus abondants lorsque la personne prend des anticoagulants ou doit suivre une radiothérapie ou une chimiothérapie.

De légers saignements ne doivent pas vous inquiéter. Consultez votre médecin s'ils deviennent plus fréquents ou abondants.

# Proches, sexualité, vie professionnelle et loisirs

## Parler de sa stomie ou se taire ?

Vous éviterez de nombreux malentendus en informant votre famille et votre cercle d'amis proches. Vous pouvez impliquer votre compagne ou compagnon dans les soins de votre stomie dès le départ.

Bien entendu, vous seul décidez ce que vous souhaitez confier et à qui. Évitez toutefois de vous taire par pudeur ou pour ménager les autres.

Engranger des expériences avec vos ami-es et votre famille dissipera les craintes et les doutes plus vite que vous ne le croyez.

## Amour, tendresse, sexualité

Bien que la maladie et l'urostomie limitent un peu les possibilités, vous n'avez aucune raison de renoncer à une vie sexuelle satisfaisante.

## Quels sont les problèmes rapportés par les personnes concernées ?

Au début, des douleurs, l'adaptation à la stomie, les soins, mais aussi une certaine gêne ou appréhension diminuent parfois l'envie d'avoir des rapports sexuels. Les personnes concernées se sentent moins désirables, pensent que l'odeur de la stomie va déranger leur partenaire ou provoquer une réaction de rejet.

Elles peuvent se sentir moins en confiance, plus susceptibles aux remarques de leur partenaire. Si vous vous retrouvez dans ces difficultés, partagez vos craintes et vos doutes avec votre partenaire. La plupart des personnes rapportent que le désir revient après un certain temps.

## Laissez-vous du temps

Les médecins recommandent de renoncer aux relations sexuelles pendant les premières semaines qui

suivent l'opération et d'attendre la guérison complète de la cicatrice.

Prenez le temps de trouver ce que vous souhaitez maintenant : la maladie et l'opération laissent des traces, vos sensations physiques changent. Nouez le dialogue avec votre partenaire sur vos souhaits, accordez-vous du temps.

### **Problèmes physiques chez la femme**

La vessie se trouve à proximité immédiate des organes génitaux internes. Pour cette raison, dans la majorité des cas, la chirurgienne ou le chirurgien doit aussi enlever l'utérus et une partie du vagin, en plus de la vessie. Le vagin, raccourci et plus étroit, peut entraîner des troubles et entraver la sexualité.

De plus, une chimiothérapie ou une radiothérapie, des médicaments ou les suites d'une opération causent des changements hormonaux qui peuvent se répercuter sur la sexualité

(sécheresse vaginale, baisse du désir sexuel).

### **Problèmes physiques chez l'homme**

Les vaisseaux et réseaux des voies nerveuses essentiels à l'érection parcourent la vessie. Des lésions peuvent se produire pendant l'opération. Il en résulte parfois des problèmes d'érection et d'éjaculation.

Le désir demeure intact, mais parfois, l'homme concerné ne peut plus avoir de rapports sexuels comme avant. Toutefois, les problèmes érectiles sont souvent liés à la peur d'échouer. Partagez vos craintes et vos doutes avec votre partenaire.

### **Pour en savoir plus sur la sexualité et la relation de couple**

Les publications «Cancer et sexualité au féminin» et «Cancer et sexualité au masculin» vous informent plus en détail sur la relation de couple en cas de maladie. Quelles sont les limitations qui en

découlent? Comment apprendre à les apprivoiser? Vous y trouverez des réponses (voir p. 39 et suiv.).

### **Rechercher des solutions à l'aide de conseils professionnels**

Si votre vie sexuelle ne répond pas à vos attentes, parlez-en absolument à un-e spécialiste. Vous pouvez notamment en discuter avec votre médecin de famille, un-e urologue, un-e gynécologue, un-e psychoncologue ou un-e stomathérapeute. Vous pouvez aussi faire appel à un-e sexologue. Impliquez votre compagne ou compagnon dans cette démarche.

La stomie n'est souvent pas le seul problème: difficultés psychiques, plans de vie qui changent, craintes et soucis occultés ont aussi des effets sur le couple. Les spécialistes sont là pour les écouter, n'hésitez pas à le faire.

L'appareillage vous gêne dans vos moments d'intimité? Parlez-en à votre stomathérapeute ou à un membre de l'association ilco Suisse

(voir p. 33). Il existe des ceintures ou des bandages spéciaux qui couvrent la stomie.

### **Le retour à la vie professionnelle**

La stomie en soi ne crée pas d'incapacité de travail. En revanche, la maladie qui en est à l'origine ou le type d'activité professionnelle peuvent limiter les possibilités de travailler.

L'opération d'un cancer est souvent suivie d'autres traitements, comme une radiothérapie ou une chimiothérapie. Bien que nécessaires, elles entraînent des effets secondaires qui peuvent vous affaiblir et retarder la reprise de votre activité.

En fonction de votre activité, il peut s'avérer judicieux d'effectuer un retour par paliers ou de réduire son temps de travail. Certains métiers sollicitent trop les muscles abdominaux parce que la personne

doit soulever des charges, travailler dans la chaleur, se pencher souvent ou tendre les bras. Ces facteurs augmentent le risque de hernie ou de prolapsus (voir p. 24 et suiv.).

### **Conditions à remplir sur le lieu de travail**

Les conditions suivantes sont à respecter :

- des toilettes proches
- la possibilité de faire des pauses régulières pour boire ou vider la poche.

### **Qui informer ?**

Nous vous conseillons d'informer votre supérieur-e sur votre situation médicale et les conséquences au quotidien. La plupart des personnes comprennent mal ce qu'une stomie implique concrètement.

Vous décidez des informations que vous souhaitez communiquer à vos collègues. L'expérience montre cependant que l'entourage professionnel accepte d'autant mieux les soudaines absences et de longs passages aux toilettes lorsqu'il en connaît la raison.

### **Conseils et soutien de l'association ilco**

L'association de stomisés ilco, votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer ou la Ligne InfoCancer vous apportent leur soutien. Elles vous aident en cas de difficultés, doutes, problèmes financiers liés à la maladie ou avec les assurances. La brochure « Cancer: relever les défis au travail » vous renseigne notamment sur la marche à suivre en cas d'arrêt de travail.

De plus, La Ligue contre le cancer soutient les employeurs en leur proposant du matériel d'information et des offres de conseil pour mieux accompagner leurs employé-es à leur retour. Voici une adresse qui pourrait être utile à votre employeur ou service du personnel :

[www.liguecancer.ch/employeurs](http://www.liguecancer.ch/employeurs).

### **En déplacement et en voyage**

Une bonne préparation est essentielle au bon déroulement de vos déplacements.

- Clarifiez à l'avance avec votre assurance-maladie la question de la couverture à l'étranger.
- Emportez un certificat médical.
- Votre stomathérapeute peut vous donner une adresse ou vous fournir un « Pass avion » : ce document vous évite de vivre des situations inconfortables, notamment lors de contrôles à l'aéroport.
- Emportez suffisamment de matériel de rechange et d'accessoires de soins dans votre valise et votre sac à main.
- Si vous partez dans un pays chaud, prévoyez poches et protections cutanées en surplus, car vous devrez probablement en changer plus souvent.
- Optez pour une valise à roulettes, plus confortable.
- Demandez conseils et astuces à l'association ilco Suisse (voir p. 33), surtout si vous voyagez dans une région tropicale.

Profitez des expériences des autres, elles sont précieuses.

- Pro Infirmis peut vous fournir une eurokey. Cette clé universelle vous donne accès à des toilettes spécifiques. Pour plus d'infos : [www.eurokey.ch](http://www.eurokey.ch).

### Sorties

- Emportez toujours du matériel de rechange avec vous, même si vous ne vous absentez que quelques heures.
- Buvez de l'eau du robinet si vous êtes sûr-e qu'elle est potable.

### Matériel à emporter

Dans une petite trousse de toilette que vous gardez dans votre sac, prévoyez du matériel de rechange, par exemple :

- 2 à 3 poches ou une protection cutanée et une poche (sur mesure ou prête à l'emploi)
- compresses
- sachet à jeter
- spray ou lingettes dissolvantes
- une poche de nuit avec adaptateur

- une bouteille à urine si le voyage est long
- **Attention :** à l'aéroport, les ciseaux restent dans la valise.

## Loisirs et activité physique

L'une ou l'autre adaptation sont peut-être nécessaires, mais l'urostomie ne doit pas vous empêcher de maintenir vos activités. Quel sport vous convient ? Vous seul-e pouvez le découvrir. Votre maladie, le type de stomie, sa localisation ainsi que le risque de lésion posent certaines limites. Vous vous sentirez probablement plus sûr-e de vous si vous exercez une activité que vous connaissez déjà. Il existe des poches plus petites prévues pour le sport. Votre stomathérapeute vous renseignera.

### Les sports à recommander

Une activité qui renforce les muscles et stimule la circulation comme : la randonnée, le jogging, le vélo, le ski, le tennis, la natation, la danse ou un programme établi pour vous dans

une salle de sport. Les étirements ou le yoga doux sont aussi conseillés.

### Activités potentiellement problématiques

- Natation : faites d'abord un essai dans une baignoire pour acquérir l'assurance nécessaire. Dans les magasins spécialisés, il existe des maillots de bain qui cachent bien la poche. Demandez conseil à votre stomathérapeute.
- Avant de vous rendre dans un sauna, changez la poche.

### Les sports déconseillés

- Les sports de combat tels que la lutte et la boxe sont déconseillés, tout comme les exercices de gymnastique ou de danse brusques.
- Escalader et faire de l'alpinisme, car ces sports impliquent beaucoup de mouvements brusques ou de s'arrêter à des endroits difficiles d'accès.

### Demandez conseil aux spécialistes

- Si vous n'êtes pas sûr-e de vous, demandez à un-e

- physiothérapeute de vous guider.
- Les assurances-maladie remboursent les prestations du physiothérapeute prescrites par un médecin.
  - L'activité physique exerce une influence positive sur votre bien-être général et votre santé. Une activité régulière entraîne la production d'endorphines (les « hormones du bonheur ») et réduit les hormones du stress. Pour en savoir plus sur les avantages de l'activité physique en cas de cancer, vous pouvez lire la brochure « Activité physique et cancer » (voir p. 39).

## Coup d'œil dans la penderie

Partez du principe que vous allez garder votre style vestimentaire. L'essentiel est de vous sentir à l'aise dans ce que vous portez.

Prenez le temps d'essayer d'abord chez vous, tranquillement, ce que vous avez déjà.

- Privilégiez les habits confortables et amples, de manière à ce qu'on ne remarque

- même pas une poche pleine.
- Évitez ceintures et bandes élastiques. Ces accessoires risquent d'empêcher l'écoulement de l'urine et d'exercer une pression sur la stomie.
- Les bretelles sont parfois plus confortables pour les hommes qu'une ceinture.
- Les corsets sont déconseillés. Si vous ne souhaitez pas y renoncer, faites confectionner une ouverture pour la stomie.
- Renseignez-vous chez un-e stomathérapeute ou directement dans votre magasin spécialisé pour trouver une ceinture spéciale à porter dans vos





# L'association ilco Suisse

## L'association des personnes stomisées

L'association ilco Suisse regroupe des personnes porteuses d'une dérivation urinaire ou intestinale. La dénomination ilco provient d'iléostomie et de colostomie. Ces mots se réfèrent aux personnes porteuses d'une stomie intestinale.

## Onze groupes régionaux dans toute la Suisse

Un groupe se prête à merveille pour échanger le savoir accumulé et les expériences individuelles. En Suisse, il existe dix groupes régionaux indépendants. À ceux-ci s'ajoute young ilco. Ils forment ilco Suisse. Vous trouverez leurs coordonnées sur le site [www.ilco.ch](http://www.ilco.ch), auprès de votre ligue régionale ou cantonale, ou bien encore de votre consultation de stomathérapie.

## Un large éventail de prestations

L'association vous offre une large palette de services: participer à des groupes de discussion, à des excursions, se faire accompagner, recevoir des conseils sur toutes les questions d'assurances. La phase de la maladie ou de votre traitement n'a pas d'importance.

Vous pouvez aussi vous engager en fonction de vos possibilités et de vos capacités.

En fonction de vos possibilités, vous pouvez suivre une formation de visiteuse ou de visiteur. Vous pouvez vous rendre sur le site [www.ilco.ch](http://www.ilco.ch) et chercher votre groupe régional.

ilco Suisse  
Secrétariat  
Peter Derrer  
Oberdorfstrasse 20b  
9512 Rossrüti  
Mobile 077 418 33 40  
[www.ilco.ch](http://www.ilco.ch)  
[info@ilco.ch](mailto:info@ilco.ch)



# Où trouver conseils et informations ?

## **Votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer**

Vous et vos proches y trouverez conseils, accompagnement et soutien. Elle propose notamment :

- des entretiens individuels ;
- une aide pour régler les questions d'assurances ou les problèmes financiers ;
- son soutien pour remplir des directives anticipées ;
- des indications pour trouver des cours ;
- les démarches pour vous aiguiller vers un-e spécialiste, par exemple pour une consultation nutritionnelle, la garde des enfants ou une consultation de sexologie.

## **Le centre de stomathérapie**

La Suisse compte des douzaines de centres de stomathérapie. La plupart du temps, un-e stomathérapeute vous accompagne au sein d'un hôpital et vous conseille sur tous les aspects liés aux soins de la stomie.

Les thérapeutes sont réunis au sein de l'Association suisse des stomathérapeutes. Pour trouver une consultation proche de votre domicile, rendez-vous sur leur site. En plaçant le curseur sur « Porteuses de stomie et visiteurs », vous verrez « Service de consultation » : cliquez dessus et recherchez un centre près de chez vous.

Si vous ne disposez pas d'un accès à internet, voici comment obtenir des renseignements :

- auprès de votre médecin
- auprès de votre ligue cantonale ou régionale (voir p. 42 et suiv.)
- en prenant contact avec le groupe régional ilco proche de chez vous (voir p. 33)
- en appelant la Ligne InfoCancer au 0800 11 88 11.

Impliquez un-e stomathérapeute dans la prise en charge d'un-e patient-e avant l'opération. Renseignez-vous.

## **La psycho-oncologie**

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

Des spécialistes issus de horizons variés (médecins, psychologues, infirmiers, travailleurs sociaux ou accompagnants spirituels ou religieux) peuvent offrir 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 ou régionale.

### **La Ligne InfoCancer 0800 11 88 11**

Du lundi au vendredi, de 10 h à 18 h, une conseillère ou un conseiller spécialisés vous écoute et répond à vos questions autour de la maladie. Elle ou il vous informe sur les mesures que vous pouvez prendre. Vous pouvez aborder ensemble vos angoisses et vos incertitudes et faire part de votre expérience personnelle. Elle ou il peut également vous fournir les adresses des hôpitaux et des centres spécialisés dans le traitement de votre cancer près de chez vous.

L'appel et les renseignements sont gratuits. Vous pouvez aussi: leur envoyer un courriel à l'adresse [helpline@liguecancer.ch](mailto:helpline@liguecancer.ch), les joindre sur Skype ou sur

[krebstelefon.ch](http://krebstelefon.ch).

### **La Cancerline, le chat en ligne sur le cancer**

Du lundi au vendredi, de 10 h à 18 h, les enfants, les adolescent-es et les adultes peuvent converser en direct avec une conseillère spécialisée ou un conseiller spécialisé sur [www.liguecancer.ch/cancerline](http://www.liguecancer.ch/cancerline). L'équipe informe sur la maladie ou prête une oreille attentive.

### **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 demanderez bientôt comment aborder avec eux le sujet ainsi que les possibles conséquences de votre cancer.

Vous trouverez dans le dépliant «Cancer: comment en parler aux enfants?» des suggestions pour parler de la maladie avec eux. Il contient aussi des conseils à l'intention des enseignant-es. 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, vous pouvez mettre en place des entretiens

de suivi gratuits.

### Stages

Dans différentes régions de Suisse, la Ligue contre le cancer propose aux personnes touchées des stages de durée variable : [www.liguecancer.ch/stages](http://www.liguecancer.ch/stages).

Le programme est publié dans une brochure (voir p. 39).

### Activité physique

De nombreuses personnes touchées pratiquent une activité physique pour retrouver de l'énergie, reprendre confiance en soi et réduire la sensation de fatigue. Il existe des groupes de sport adaptés aux personnes atteintes d'un cancer : renseignez-vous auprès de votre ligue cantonale ou régionale et consultez la brochure « Activité physique et cancer » (voir p. 39).

### Service de soins à domicile

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

### Conseils en alimentation

De nombreux hôpitaux offrent des

consultations en alimentation. Vous trouvez par ailleurs des conseillères et des conseillers indépendant-es collaborant la plupart du temps avec les médecins et regroupés en une association :

Association suisse  
des diététicien-ne-s ASDD  
Altenbergstrasse 29, Case postale 686  
3000 Berne 8  
Tél. 031 313 88 70  
[service@svde-asdd.ch](mailto:service@svde-asdd.ch)  
[www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)

Sur la page d'accueil, le lien « Liste des diététicien/nes dipl. » vous permet de trouver l'adresse d'un-e professionnel-le 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. Indépendamment de votre domicile, ils assurent aux personnes concernées un accompagnement optimal et des soins.

palliative ch  
Société suisse de médecine  
et de soins palliatifs  
Bubenberplatz 11  
3011 Berne  
Tél. 044 240 16 21  
[info@palliative.ch](mailto:info@palliative.ch)

[www.palliative.ch](http://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). Votre médecin doit vous donner les précisions nécessaires à ce sujet.

### **Trouver le matériel dont vous avez besoin**

Votre centre de stomathérapie (voir p. 35), ilco Suisse ou le groupe régional ilco proche de chez vous (voir p. 33) vous fourniront toutes les réponses nécessaires. Il peut s'agir d'une pharmacie ou d'un magasin spécialisé.

### **Autres personnes touchées**

Les contacts avec des personnes qui ont traversé des épreuves semblables peuvent vous redonner du 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](http://www.forumcancer.ch), géré par la Ligne InfoCancer (Suisse). Vous pouvez aussi vous rendre sur le forum de la Ligue française contre le cancer: [www.ligue-cancer.asso.fr](http://www.ligue-cancer.asso.fr).

### **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, les groupes de parole ou les offres de cours pour personnes touchées et leurs proches.

Vous trouverez des interlocutrices et des interlocuteurs au sein des groupes

régionaux d'Ilco Suisse (voir p. 33).

## Brochures de la Ligue contre le cancer

- **Les traitements médicamenteux des cancers**  
Chimiothérapie, thérapie anti-hormonale, immunothérapie
- **Le traitement médicamenteux à domicile: les chimiothérapies orales**
- **La radiothérapie**
- **Les médecines complémentaires**
- **Les douleurs liées au cancer et leurs traitements**
- **Journal des douleurs**
- **DOLOMETER® VAS**  
Réglette pour évaluer l'intensité de la douleur
- **Fatigue et cancer**  
Identifier les causes, chercher des solutions
- **Alimentation et cancer**
- **L'œdème lymphatique en cas de cancer**
- **Cancer et sexualité au féminin**
- **Cancer et sexualité au masculin**
- **Soigner son apparence durant et après la thérapie**
- **Activité physique et cancer**  
Retrouver confiance en son corps grâce au mouvement
- **Accompagner un proche atteint de cancer**
- **Concilier activité professionnelle et rôle de proche aidant-e**
- **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 enseignant-es
- **Stages**  
Pour les personnes concernées
- **Prédispositions héréditaires au cancer**
- **Cancer et travail: prestations des assurances sociales**
- **Mon cancer ne va pas guérir: que faire?**
- **Décider jusqu'au bout**
- **Comment établir mes directives anticipées?**
- **Directives anticipées de la Ligue contre le cancer: mes volontés en**



 **Lisez et commandez**  
toutes  
les brochures  
**en ligne.**

## cas de maladie et de décès

### Commandes

- Ligue contre le cancer de votre canton
- Téléphone: 0844 85 00 00
- Courriel: [boutique@liguecancer.ch](mailto:boutique@liguecancer.ch)
- Internet: [www.liguecancer.ch](http://www.liguecancer.ch)

Vous trouverez toutes les brochures de la Ligue contre le cancer sur [www.liguecancer.ch/brochures](http://www.liguecancer.ch/brochures). La grande majorité vous est remise gratuitement et vous pouvez également les télécharger. La Ligue suisse contre le cancer et votre ligue cantonale ou régionale peuvent vous les offrir grâce au soutien de leurs donatrices et donateurs.

### Votre avis nous intéresse

Vous avez un avis sur nos brochures? Prenez quelques minutes et remplissez le questionnaire à l'adresse [www.forumcancer.ch](http://www.forumcancer.ch).

Votre opinion nous est précieuse!

## Internet

### Offre de la Ligue contre le cancer

**[www.forumcancer.ch](http://www.forumcancer.ch)**

Forum internet de la Ligue contre le cancer

**[www.liguecancer.ch](http://www.liguecancer.ch)**

Site de la Ligue suisse contre le cancer

**[www.liguecancer.ch/migrants](http://www.liguecancer.ch/migrants)**

Cette adresse propose des informations en albanais, portugais, serbe/croate/bosniaque, espagnol, turc, et anglais.

**[www.liguecancer.ch/stages](http://www.liguecancer.ch/stages)**

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

**[www.krebsliga.ch/cancerline](http://www.krebsliga.ch/cancerline)**

Le chat sur le cancer pour les enfants, les adolescent-es et les adultes: du lundi au vendredi de 11 h à 16 h.

### 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.ilco.ch](http://www.ilco.ch)**

Association suisse des groupes régionaux de personnes stomisées

**[www.ostomyinternational.org](http://www.ostomyinternational.org)**

Fédération internationale d'associations regroupant des personnes stomisées

**[www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch)**

«Info entraide Suisse»: adresses de groupes d'entraide pour personnes touchées et 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](http://www.avac.ch)**

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

**[www.palliative.ch](http://www.palliative.ch)**

Société suisse de médecine et de soins palliatifs

**[www.svs-ass.ch](http://www.svs-ass.ch)**

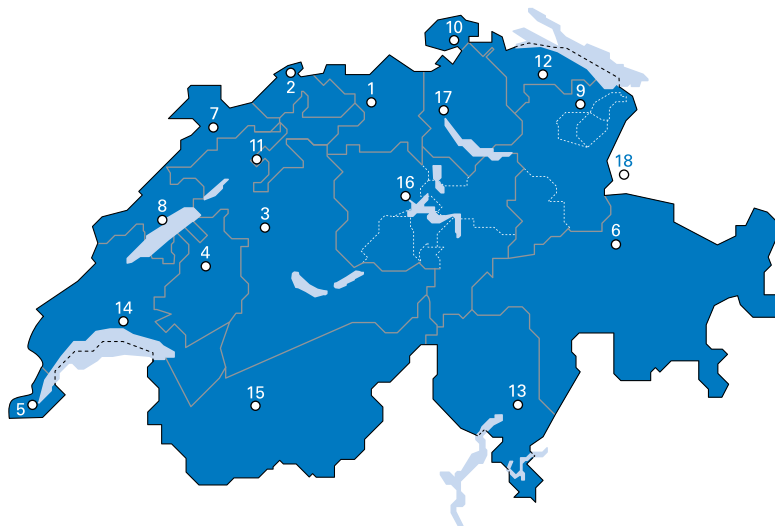
Association suisse des stomathérapeutes

### Sites en anglais

**[www.cancersupport.ch](http://www.cancersupport.ch)**

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

# 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  
IBAN: CH09 0900 0000 5001 2121 7
- 2 Krebsliga beider Basel**  
Petersplatz 12  
4051 Basel  
Tel. 061 319 99 88  
info@klbb.ch  
www.klbb.ch  
IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6
- 3 Krebsliga Bern  
Ligue bernoise  
contre le cancer**  
Schwanengasse 5/7  
Postfach  
3001 Bern  
Tel. 031 313 24 24  
info@krebssligabern.ch  
www.krebssligabern.ch  
IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 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  
IBAN: CH49 0900 0000 1700 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  
IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8
- 6 Krebsliga Graubünden**  
Ottoplatz 1  
Postfach 368  
7001 Chur  
Tel. 081 300 50 90  
info@krebssliga-gr.ch  
www.krebssliga-gr.ch  
IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0
- 7 Ligue jurassienne  
contre le cancer**  
rue des Moulins 12  
2800 Delémont  
tél. 032 422 20 30  
info@ljcc.ch  
www.liguecancer-ju.ch  
IBAN: CH13 0900 0000 2500 7881 3
- 8 Ligue neuchâteloise  
contre le cancer**  
faubourg du Lac 17  
2000 Neuchâtel  
tél. 032 886 85 90  
LNCC@ne.ch  
www.liguecancer-ne.ch  
IBAN: CH23 0900 0000 2000 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  
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

#### 10 Krebsliga Schaffhausen

Mühlentalstrasse 84  
8200 Schaffhausen  
Tel. 052 741 45 45  
info@krebssliga-sh.ch  
www.krebssliga-sh.ch  
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2

#### 11 Krebsliga Solothurn

Wengistrasse 16  
Postfach 531  
4502 Solothurn  
Tel. 032 628 68 10  
info@krebssliga-so.ch  
www.krebssliga-so.ch  
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7

#### 12 Krebsliga Thurgau

Bahnhofstrasse 5  
8570 Weinfelden  
Tel. 071 626 70 00  
info@krebssliga-thurgau.ch  
www.krebssliga-thurgau.ch  
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 3

#### 13 Lega cancro Ticino

Piazza Nosetto 3  
6500 Bellinzona  
Tel. 091 820 64 20  
info@legacancro-ti.ch  
www.legacancro-ti.ch  
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6

#### 14 Ligue vaudoise contre le cancer

Avenue d'Ouchy 16  
1006 Lausanne  
tél. 021 623 11 11  
info@lvc.ch  
www.lvc.ch  
IBAN: CH89 0024 3243 4832 0501 Y

#### 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  
IBAN: CH73 0900 0000 1900 0340 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  
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5

#### 17 Krebsliga Zürich

Freiestrasse 71  
8032 Zürich  
Tel. 044 388 55 00  
info@krebssligazuerich.ch  
www.krebssligazuerich.ch  
IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5

#### 18 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4  
FL-9494 Schaan  
Tel. 00423 233 18 45  
admin@krebshilfe.li  
www.krebshilfe.li  
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

#### Ligue suisse contre le cancer

Effingerstrasse 40  
case postale  
3001 Berne  
tél. 031 389 91 00  
www.liguecancer.ch  
IBAN: CH95 0900 0000 3000 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  
adolescent-es et les adultes  
du lundi au vendredi  
10 h–18 h

#### Skype

krebstelefon.ch  
du lundi au vendredi  
10 h–18 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  
10 h–18 h  
appel gratuit  
helpline@liguecancer.ch

# Unis contre le cancer

# La Ligue contre le cancer œuvre en faveur d'un monde où :

- le cancer frappe moins souvent,
- il engendre moins de souffrances et moins de décès,
- l'on puisse en guérir plus souvent,
- les malades et leurs proches trouvent aide et réconfort dans toutes les phases de la maladie ainsi qu'en fin de vie.

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.

**Grâce à vos dons,  
nos brochures sont  
gratuites.**

**Faites un don  
avec TWINT:**



Scannez le code QR  
avec l'app TWINT.



Saisir le montant  
et confirmer le don.



Ou en ligne sur [www.liguecancer.ch/dons](http://www.liguecancer.ch/dons).