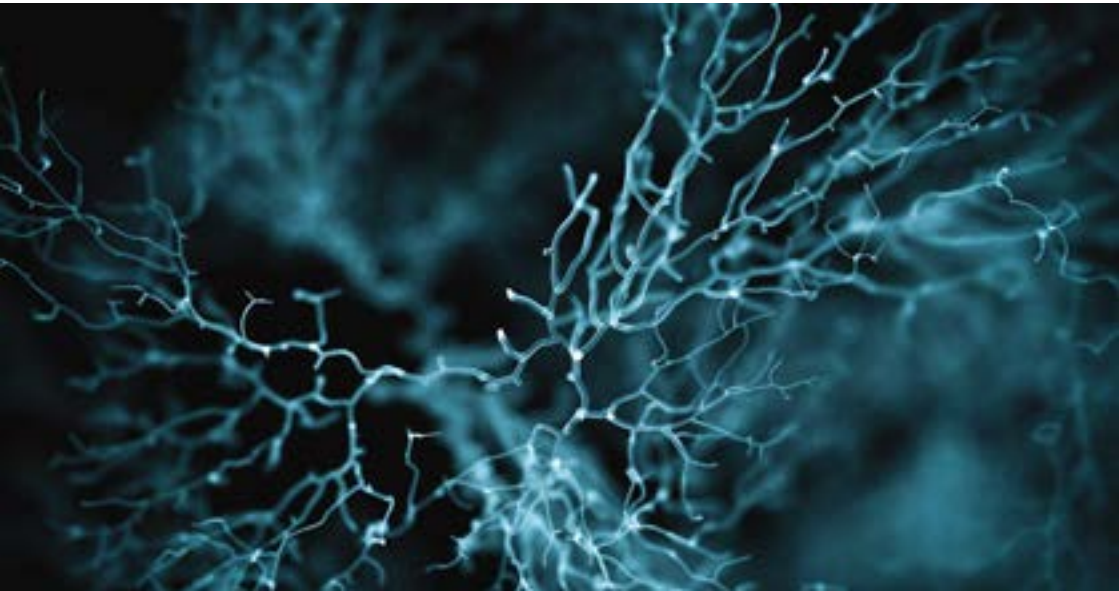
ligue contre le cancer

Cancer et neuropathie périphérique

13 exercices pour prévenir et gérer les symptômes

Lire en ligne

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 développent des actions de prévention auprès de la population. Objectif: diminuer le risque personnel de développer la maladie.

Impressum

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

1re édition

Direction de projet et rédaction
Barbara Karlen, rédactrice Information cancer, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Conseils scientifiques
Dr med. Eveline Daetwyler, médecin-cheffe, clinique d'oncologie médicale et d'hématologie, Hôpital cantonal de St-Gall ; Barbara Gresch, infirmière spécialisée MScN, responsable adjointe du MAS en soins oncologiques (ZHAW), Winterthour ; Prof. Dr med. Thomas Hundsberger, médecin-chef, clinique de neurologie et clinique d'oncologie médicale et d'hématologie, Hôpital cantonal de St-Gall

Programme d'exercices
Le programme d'exercices a été élaboré par Dritan Jenuzi, Hôpital universitaire de Zurich (USZ), Physiothérapie Ergothérapie (PEU), département de médecine interne.
Modèle : Felix Zweifel, USZ

Photos du programme d'exercices
Sophie Frei, spécialiste graphisme & mise en page, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Collaboratrices Ligue contre le cancer
Fabiola In-Albon, Carine Neyens, Carla Stäubli et Katja Streiff, toutes conseillères spécialisées Ligne InfoCancer, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Relecture
Romy Kahl, rédactrice Informations cancer, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Couverture
iStock

Photos
P. 4, 8 : iStock

Impression
Hartmanndruck & Medien GmbH, Hilzingen

Cette brochure est également disponible en allemand et en italien.

© 2024, Ligue suisse contre le cancer, Berne | 1re édition

LSC | 10.2024 | 1000 F | 021269012111

Sommaire

5 Avant-propos

6 Qu'est-ce que la neuropathie périphérique ?

8 Comment reconnaître une neuropathie ?

10 Comment prévenir la neuropathie ?

12 Exercices à faire chez soi

35 Conseils et informations complémentaires

Chère lectrice, cher lecteur,

Cette publication s'adresse indifféremment aux femmes et aux hommes. Le genre masculin est utilisé pour faciliter la lecture. Nous remercions nos lectrices de leur compréhension.

La neuropathie périphérique est une lésion des nerfs périphériques. Elle est généralement causée par la chimiothérapie, la thérapie par anticorps, l'immunothérapie, la radiothérapie ou la tumeur elle-même.

Il est important de reconnaître rapidement les symptômes tels que picotements, engourdissement ou douleurs dans les mains et les pieds. Les personnes concernées doivent en parler à l'équipe soignante.

Quels sont les signes auxquels prêter attention ? Comment puis-je éviter cela ? Cette brochure explique les symptômes de la neuropathie périphérique due à la chimiothérapie.. Elle propose aussi des conseils et des exercices à faire chez soi.

Vous ou vos proches avez des questions ? Besoin de soutien ? N'hésitez pas à vous adresser à votre équipe soignante, aux conseillers des ligues cantonales contre le cancer ou à InfoCancer (tél. 0800 11 88 11). Les adresses et les numéros de téléphone nécessaires se trouvent à la fin de cette brochure.

Nos vœux les plus chaleureux vous accompagnent.

Votre Ligue contre le cancer

Grâce à vos dons, nos brochures sont gratuites.

Faites un don avec TWINT :

Scanner le QR code avec l'app TWINT.

Saisir le montant et confirmer le don.

Ou en ligne sur www.liguecancer.ch/dons.

Qu'est-ce que la neuropathie périphérique ?

Lors d'une neuropathie périphérique, les nerfs situés hors du cerveau et de la moelle épinière sont endommagés. En effet, ils ne sont pas protégés par la barrière qui bloque les substances toxiques (barrière hémato-encéphalique). Les médicaments de chimiothérapie peuvent donc traverser cette barrière. Cela abîme les nerfs périphériques et modifie leur fonctionnement.

Selon les nerfs atteints, les symptômes sont différents. Les nerfs touchés peuvent être :

- les nerfs *sensoriels :* ils détectent le toucher, sentent la douleur, le froid et la chaleur
- les nerfs *moteurs :* ils commandent les mouvements des muscles
- les nerfs *autonomes :* ils agissent sur les fonctions involontaires du corps. Par exemple la respiration, la circulation sanguine (pression artérielle) et la digestion

Quelles sont les causes ?

La neuropathie est un effet secondaire de la chimiothérapie. Les spécialistes appellent cela « la neuropathie périphérique induite par la chimiothérapie » (abrégée CIPN).

L'immunothérapie, la radiothérapie ou la tumeur elle-même peuvent aussi en être responsables. L'âge, d'autres maladies comme le diabète, une forte consommation d'alcool ou un manque de vitamines augmentent également le risque de développer la maladie.

Les médicaments de chimiothérapie les plus courants sont :

- les préparations à base de platine (par exemple cisplatine, carboplatine, oxaliplatine)
- les taxanes (par exemple paclitaxel, cabazitaxel)
- les vinca-alcaloïdes (par exemple vincristine)
- les médicaments immunomodulateurs (par exemple thalidomide, lénalidomide)

Le déclenchement de la neuropathie dépend également de :

- la substance choisie
- la dose individuelle
- la dose totale
- la durée du traitement
- et si plusieurs substances sont données ensemble ou non

Important à savoir !

Ces médicaments ne provoquent pas de neuropathies chez tout le monde. L'apparition, la forme et l'intensité de ces effets indésirables varient d'une personne à l'autre. Discutez assez tôt avec votre équipe soignante de vos inquiétudes sur le choix des médicaments. Parlez aussi des effets secondaires. Des mesures peuvent réduire le risque de neuropathie avant le traitement.

Comment reconnaître une neuropathie ?

Il est important de reconnaître rapidement les symptômes d'une neuropathie et d'en parler à l'équipe soignante. Cela permet d'éviter des dommages nerveux supplémentaires.

Signes fréquents auxquels faire attention pendant et après traitement :

- picotements, engourdissement des pieds et des mains
- douleurs dans les pieds et les mains
- sensibilité au froid des mains, des pieds et du visage
- difficultés à avaler des boissons froides
- difficultés dans la coordination et l'équilibre
- vertiges en se levant rapidement
- diarrhées ou constipation
- troubles de l'audition (bourdonnement d'oreille)

Comment les symptômes se manifestent-ils dans la vie quotidienne ?

Voici quelques exemples de questions illustrant les effets de la neuropathie dans la vie quotidienne.

Cochez la case correspondante :

☐ Avez-vous du mal à boutonner une chemise ou à fermer une fermeture éclair ?

☐ Avez-vous du mal à nouer vos lacets ?

☐ Avez-vous du mal à manipuler un téléphone portable, un stylo ou d'autres petits objets ?

☐ Avez-vous des difficultés à garder l'équilibre ? Êtes-vous sûr de vous lorsque vous marchez ou vos mouvements sont-ils « chancelants » ?

☐ Ressentez-vous des douleurs brûlantes et/ou lancinantes dans les mains et les pieds ?

☐ Avez-vous des douleurs ou des crampes lorsque vous buvez des liquides froids ou touchez des surfaces froides ?

Important à savoir !

Ressentez-vous ces symptômes ? Vous sentez-vous freiné dans votre quotidien ? Parlez-en rapidement à votre équipe soignante. Le traitement peut être adapté.

Comment prévenir la neuropathie ?

Jusqu'à présent (2024), il n'existe aucun médicament pour protéger les nerfs périphériques.

La cryothérapie refroidit les mains et les pieds avant, pendant et après le traitement. Elle est actuellement en phase de test comme moyen de prévention possible. Les traitements de compression peuvent aussi aider. Il s'agit de porter deux paires de gants ajustés l'une sur l'autre avant, pendant et après la chimiothérapie.

Les spécialistes recommandent également de faire de l'exercice régulièrement pour prévenir et accompagner le traitement. Vous trouverez à partir de la page 12 des instructions pour ces exercices.

Éventuelles questions à poser à votre équipe soignante

- Mon traitement de chimiothérapie risque-t-il d'entraîner des neuropathies ?
- Comment réduire le risque de neuropathie ?
- Si je mets en pause mon traitement, quels seront les effets ?
- Dois-je tenir compte d'autre chose ?

Si nécessaire et si vous le pouvez, faites-vous accompagner par une personne de confiance pendant l'entretien avec le médecin.

Que puis-je faire pour éviter cela ?

- Vous pouvez apprendre des exercices d'équilibre avec un physiothérapeute et les pratiquer chez vous. Ces exercices renforcent vos muscles, améliorent votre coordination et votre équilibre.
- Si vous avez des douleurs, parlez-en à votre médecin pour qu'il vous prescrive des médicaments ou des thérapies adaptées. Des

crèmes appliquées localement peuvent aussi aider à soulager les douleurs et les fourmillements.
- D'autres options de traitement existent comme l'acupuncture, l'acupression, le neurofeedback ou la stimulation électrique des nerfs (TENS). Ces traitements doivent être évalués individuellement, car ils ne fonctionnent pas pour tout le monde.

Autres mesures à appliquer chez soi :

- Tamponnez les zones touchées avec une serviette après la douche.
- Veillez à ne pas porter de chaussures trop étroites.
- Des chaussettes en fibres naturelles peuvent également être agréables.
- Prenez soin de votre peau avec une lotion hydratante sans alcool ajouté.
- Faites attention à la température de l'eau quand vous prenez une douche, un bain ou que vous lavez la vaisselle. Elle doit être ni trop chaude ni trop froide à cause du risque de brûlure.
- Protégez la peau du soleil.

Votre sensibilité dans les mains et les pieds est différente ?

Attention :
- lors de travaux quotidiens comme la coupe de légumes ;
- aux tapis mal fixés, aux seuils, aux bordures de route ou aux pièces sombres, car vous risquez de tomber ;
- aux points de pression et blessures aux mains et aux pieds ;
- lors de soins des ongles.

Exercices à faire chez soi

Vous souhaitez soulager ou prévenir les symptômes de la neuropathie ?

Sur les pages suivantes, vous trouverez les instructions et les images de différents exercices à faire chez vous. De plus, en scannant le QR code avec la caméra de votre téléphone portable, vous accéderez directement à la vidéo de démonstration.

Avant cela, demandez à un physiothérapeute spécialisé en oncologie de vous montrer tous les exercices.

Nous vous recommandons :

- de vous entraîner régulièrement ;
- de prendre suffisamment de temps pour faire les exercices ;
- de les intégrer dans votre quotidien ;
- de vous arrêter dès que des douleurs apparaissent ;
- de porter les bas de contention qui vous ont été prescrits, même pendant l'entraînement.

Commencez, si possible, par les exercices 1 à 6. Faites-les près d'un mur ou d'une chaise pour pouvoir vous appuyer si nécessaire. Pour un bon maintien, portez de préférence des chaussures de sport.

a

b

1. Jambes jointes et yeux fermés

Position de départ

a

Tenez-vous debout, les jambes fermées, sur un sol stable. Appuyez vos mains sur vos hanches.

Déroulement

b

- Fermez les yeux
- Essayez de rester debout le plus calmement possible
- Restez dans cette position pendant 30 secondes

Nombre de répétitions

Répétez l'exercice 3 fois.

Exercice disponible **en vidéo en ligne.**

2. Jambes jointes et soulèvement des talons

Position de départ

a

Tenez-vous debout, les jambes fermées, sur un « Balance Pad » ou une couverture pliée. Placez vos mains sur vos hanches.

Déroulement

b

- Les yeux sont ouverts
- Mettez-vous sur la pointe des pieds et maintenez cette position pendant 2 secondes avant de redescendre au sol

Nombre de répétitions

Répétez l'exercice 3 fois pendant 30 secondes

Exercice disponible **en vidéo en ligne.**

3. Sur une jambe, passer une balle autour de la cuisse

Position de départ

a

Tenez-vous debout sur un tapis de gym.

Déroulement

b

- Prenez un ballon dans les deux mains

c

- Levez le genou à 90 degrés et faites tourner le ballon autour de la cuisse

d

- Si possible, fermez les yeux

Nombre de répétitions

Répétez l'exercice 3 fois 30 secondes avec la jambe gauche, puis avec la jambe droite.

Exercice disponible **en vidéo en ligne.**

4. Marche arrière sur une ligne imaginaire

Position de départ

a

Tenez-vous debout sur un sol stable.

Déroulement

b

- Les yeux restent ouverts
- Appuyez les mains sur les hanches
- Marchez en arrière sur une ligne droite imaginaire en plaçant un pied derrière l'autre
- Les orteils d'un pied touchent toujours le talon de l'autre pied

Nombre de répétitions

Répétez l'exercice 3 fois pendant 30 secondes.

Exercice disponible **en vidéo en ligne.**

5. Sur une jambe, rouler le ballon au sol

Position de départ

a

Tenez-vous debout sur un « Balance Pad » ou une couverture pliée. Placez vos mains sur vos hanches.

Déroulement

b

- Placez la jambe d'appui au bord du « Balance Pad » ou de la couverture pliée
- Avec l'autre jambe, faites rouler le ballon sur le sol vers l'arrière, puis vers l'avant
- Les yeux sont ouverts

Nombre de répétitions

Répétez l'exercice avec la jambe gauche pendant 3 fois 30 secondes, puis avec la jambe droite pendant 3 fois 30 secondes.

Exercice disponible **en vidéo en ligne.**

Exercice disponible **en vidéo en ligne.**

6. Ballon d'une main à l'autre

Position de départ

a

Tenez-vous debout sur un « Balance Pad » ou sur une couverture pliée. Un pied légèrement en avant. Tenez le ballon dans les deux mains.

Déroulement

b

- Passez le ballon d'une main à l'autre, les bras tendus au-dessus de la tête

c

- Suivez la balle avec la tête

- Si possible, fermez les yeux

Nombre de répétitions

Répétez l'exercice 3 fois 30 secondes avec la jambe gauche en devant, puis avec la jambe droite en devant.

7. Squat

Position de départ

a

Asseyez-vous sur une chaise. La chaise est placée contre un mur. Les bras sont croisés sur la poitrine.
a1 Variante : les bras sont tendus vers l'avant.

Déroulement

b

- Levez-vous, jambes tendues, haut du corps droit, et regardez devant vous

c d

- Pliez les jambes jusqu'à toucher la chaise (flexion), puis relevez-vous

Nombre de répétitions

Commencez par 3 séries de 10 flexions, puis passez progressivement à 4 séries de 15.

Exercice disponible **en vidéo en ligne.**

8. Flexion latérale debout

Position de départ

a

Mettez-vous debout sur l'élastique, les jambes légèrement écartées. Tenez l'extrémité de l'élastique dans la main droite et mettez la main gauche derrière la tête.

Déroulement

b

- Penchez le haut du corps vers la gauche et tirez l'élastique avec la main droite
- Revenez à la position de départ et répétez l'exercice autant de fois qu'indiqué ci-dessous

c

- Passez maintenant à l'autre côté

d

- La main gauche tient l'extrémité de l'élastiqe. Placez la main droite derrière la tête et penchez le haut du corps à droite

Nombre de répétitions

Commencez par 3 séries de 10, puis passez progressivement à 4 séries de 15.

Exercice disponible **en vidéo en ligne.**

9. Extension des jambes avec bande élastique

Position de départ

a

Asseyez-vous sur une chaise. Enroulez l'élastique autour et posez l'autre pied sur l'élastique.

Déroulement

b

- Levez lentement la jambe jusqu'à ce qu'elle soit tendue. Gardez la position tendue pendant 1 à 2 secondes
- Revenez lentement à la position de départ

c

- Changez de jambe et répétez l'exercice.

Nombre de répétitions

Commencez par 3 séries de 10, puis passez progressivement à 4 séries de 15

Exercice disponible **en vidéo en ligne.**

Exercice disponible **en vidéo en ligne.**

10. Flexion de jambes avec bande élastique

Position de départ

a

Asseyez-vous sur une chaise. Accrochez l'élastique à un objet fixe. Placez l'élastique autour de la cheville et tendez légèrement la jambe.

Déroulement

b

- Tendez l'élastique en repliant la jambe. Maintenez la position pendant 1 à 2 secondes sans poser le pied
- Revenez lentement à la position de départ

Changez de côté après avoir fait les séries expliquées ci-dessous.

Nombre de répétitions

Commencez par 3 séries de 10, puis passez progressivement à 4 séries de 15.

Exercice disponible **en vidéo en ligne.**

11. Renforcement du haut du corps avec bande élastique

Position de départ

a

Asseyez-vous, le dos bien droit. Regardez devant vous. Les pieds sont fermement posés sur le sol, les jambes forment un angle de 90 degrés.

Passez l'élastique sous les aisselles et tenez-le fermement. Les coudes sont pliés et serrés contre le corps.

Déroulement

b

- Tendre l'élastique à la hauteur des épaules vers l'avant. Les coudes sont tendus
- Revenez lentement à la position de départ

Nombre de répétitions

Commencez par 3 séries de 10, puis passez progressivement à 4 séries de 15.

12. Rameurs

Position de départ

a

- Pour cet exercice, vous pouvez être assis (a, b) ou debout (a1, b1). Attachez fermement l'élastique à une porte ou à une table. Le regard est dirigé vers le point d'attache
- Éloignez-vous du point d'attache de 1 ou 2 pas et tenez l'élastique à deux mains
- Si vous êtes debout : écartez légèrement les pieds et faites un pas en avant
- Gardez les bras tendus

Déroulement

b

- Tirez les bras en arrière jusqu'à avoir les coudes à 90 degrés, les mains sont relâchées et les épaules orientées vers le bas
- Revenez lentement à la position de départ et contrôlez la résistance

Nombre de répétitions

Répétez l'exercice autant de fois que nécessaire jusqu'à le faire correctement. Faites 3 séries de 10, puis passez progressivement à 4 séries de 15.

Exercice disponible **en vidéo en ligne.**

13. Soulèvement des talons

Position de départ

a

Vous êtes debout, les bras relâchés le long du corps. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale. Les genoux sont relâchés et légèrement fléchis. Les jambes sont légèrement écartées. Si vous avez des problèmes d'équilibre, vous pouvez vous tenir à la chaise.

Déroulement

b

Mettez-vous sur la pointe des pieds, le plus haut possible, puis revenez à la position de départ. Faites ce mouvement lentement et de manière contrôlée.

Nombre de répétitions

Commencez par 3 séries de 10, puis passez progressivement à 4 séries de 15.

Variante pour se renforcer

Placez l'avant du pied sur une marche (c, d) ou un objet (e, f), de manière à être légèrement surélevé. L'avant-pied supporte tout le poids. Soulevez et abaissez lentement le talon.

Exercice disponible **en vidéo en ligne.**

Entraînement à la marche

En plus des exercices 7 à 13, il est recommandé de marcher.

En pratiquant régulièrement, vous contribuez positivement à la santé de votre cœur. Cependant, il est important d'adapter votre effort en fonction de votre fréquence cardiaque, de votre âge et de votre état de santé général. Un physiothérapeute vous guidera sur la manière de mesurer votre pouls pendant vos séances de marche et vous indiquera à quelle intensité il devrait se situer.

Vous souhaitez vous entraîner sans mesurer vos pulsations ? Alors assurez-vous de pouvoir parler pendant que vous marchez, et faites une pause après environ 4 mots pour respirer.

Dans l'idéal, essayez de marcher 30 minutes par jour. Chaque semaine, augmentez progressivement le nombre de pas de 5% à 20%.

Par exemple :

- Si vous faites 3000 pas en 30 minutes et que vous les augmentez de 5%, vous ferez 3150 pas la semaine suivante
- Si vous faites 3000 pas en 30 minutes et que vous les augmentez de 20%, vous ferez 3600 pas la semaine suivante

Entraînez-vous à la marche tous les jours pendant 6 semaines, si possible, et combinez cette activité avec les exercices 7 à 13 pour traiter la neuropathie périphérique.

Conseils et informations complémentaires

La ligue contre le cancer cantonale ou régionale

Elle conseille les personnes touchées et leurs proches. L'offre comprend :

- des entretiens personnels
- une clarification des questions d'assurance et de financement
- de l'aide pour remplir les directives anticipées
- des offres de cours et de séminaires
- une mise en contact avec un spécialiste, par exemple pour des physiothérapies oncologiques ou des thérapies psycho-oncologiques

InfoCancer 0800 11 88 11

Vous avez besoin de parler de vos craintes, de vos incertitudes et de votre vécu personnel ? Un conseiller spécialisé est à votre écoute. L'appel et les renseignements sont gratuits et en plusieurs langues (FR/ALL/IT/ANG).

Vous pouvez aussi envoyer un e-mail à helpline@liguecancer.ch, ou encore utiliser Skype (krebstelefon.ch) si vous préférez un appel vidéo.

Cancerline : le chat en ligne sur les sujets liés au cancer

Les enfants, les adolescents et les adultes ont aussi la possibilité de discuter en ligne avec un conseiller spécialisé sur www.liguecancer.ch/conseil-et-soutien/chat (du lundi au vendredi de 10 à 18 heures)

Offre de conseil stop-tabac 0848 000 181

Des conseillères professionnelles vous renseignent et vous aident à arrêter de fumer. Si vous le souhaitez, vous pouvez prendre rendez-vous pour des entretiens de suivi gratuits. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.stop-tabac.ch.

Info-Entraide Suisse

Il peut être encourageant d'apprendre comment d'autres personnes font face à des situations difficiles. Vous pouvez partager vos expériences dans des groupes d'entraide ou parler avec une autre personne touchée. Vous trouverez des informations et des adresses sur www.infoentraidesuisse.ch, ainsi que sur www.parlonscancer.ch, et www.peerplattform.krebsliga.ch (uniquement en allemand).

Brochures de la Ligue contre le cancer

(sélection)

- **Les traitements médicamenteux du cancer**
  Chimiothérapies et autres traitements
- **Réadaptation oncologique**
- **Le mouvement fait du bien**
  Exercices à réaliser après une opération du sein
- **Activité physique et cancer**
  Renforcer la confiance en son corps
- **Les douleurs liées au cancer et leur traitement**
- **Fatigue et cancer**
- **Les médecines complémentaires**
- **La radiothérapie**
- **Les traitements médicamenteux contre le cancer**

D'autres brochures sur différentes thématiques liées à la maladie cancéreuse sont téléchargeables gratuitement. Elles vous sont offertes par la Ligue suisse contre le cancer et votre ligue cantonale ou régionale grâce au généreux soutien de leurs donatrices et donateurs.

Commandes

- Ligue contre le cancer de votre canton
- Tél. 0844 85 00 00
- boutique@liguecancer.ch
- www.liguecancer.ch/brochures

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

Votre avis nous intéresse

Vous avez un avis sur nos brochures ? Vous pouvez remplir le questionnaire disponible à la fin de cette

brochure ou vous rendre à l'adresse https://boutique.liguecancer.ch.
Nous vous remercions pour votre contribution.

Autres brochures

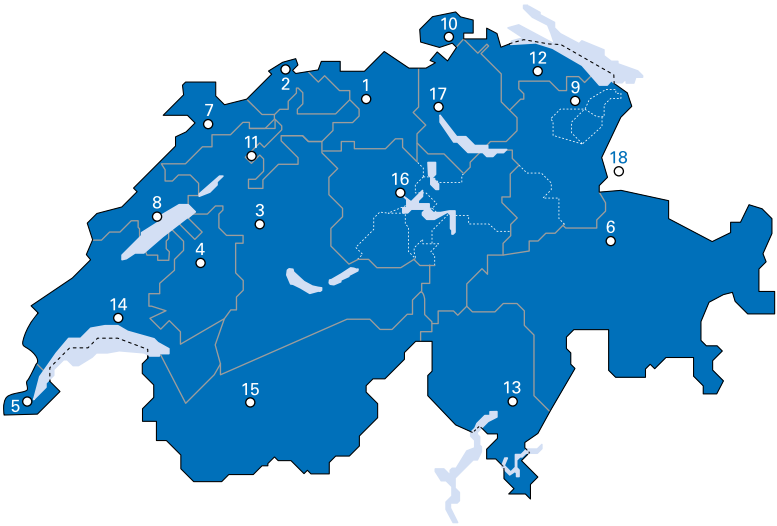
« Programme d'activité physique et de sport en cas de cancer » Programme d'entraînement pour les patientes et les patients atteints de maladies tumorales, Centre universitaire de recherche sur le cancer de l'Université de Zürich.

Sources pour le programme d'exercices et entraînement à la marche

Exercices n° 1 à 6 : Müller, J., Weiler, M., Schneeweiss, A., Haag, G., Steindorf, K., Wick, W. & Wiskemann, J. (2021). Preventive effect of sensorimotor exercise and resistance training on chemotherapy-induced peripheral neuropathy : a randomised-controlled trial. British Journal of Cancer

Exercices n° 7 à 13 : Kleckner, I. et al. (2018). Effects of Exercise during Chemotherapy on ChemotherapyInduced Peripheral Neuropathy : A Multicenter, Randomized Controlled Trial. Support Care Cancer, 26(4) : 1019-1028

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@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-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@krebsligabern.ch
www.krebsligabern.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@krebsliga-gr.ch
www.krebsliga-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@krebsliga-ostschweiz.ch
www.krebsliga-ostschweiz.ch
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

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

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

12 Krebsliga Thurgau
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@krebsliga-thurgau.ch
www.krebsliga-thurgau.ch
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0

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
Av. d'Ouchy 18
1006 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
IBAN: CH26 0900 0000 1002 2260 0

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@krebsliga-wallis.ch
www.krebsliga-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@krebsliga.info
www.krebsliga.info
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5

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

18 Krebshilfe Liechtenstein
Landstrasse 40a
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

Cancerline

www.liguecancer.ch/cancerline, le chat sur le cancer pour les enfants, les adolescents et les adultes
du lundi au vendredi
10 h–18 h

Service de conseil 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 s'engage pour que ...

... moins de personnes soient atteintes d'un cancer

... moins de personnes souffrent et meurent des suites d'un cancer

... plus de personnes soient guéries d'un cancer

... les personnes touchées et leur entourage reçoivent l'attention et l'aide nécessaires

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 :

Scanner le QR code avec l'app TWINT.

Saisir le montant et confirmer le don.

Ou en ligne sur www.liguecancer.ch/dons.