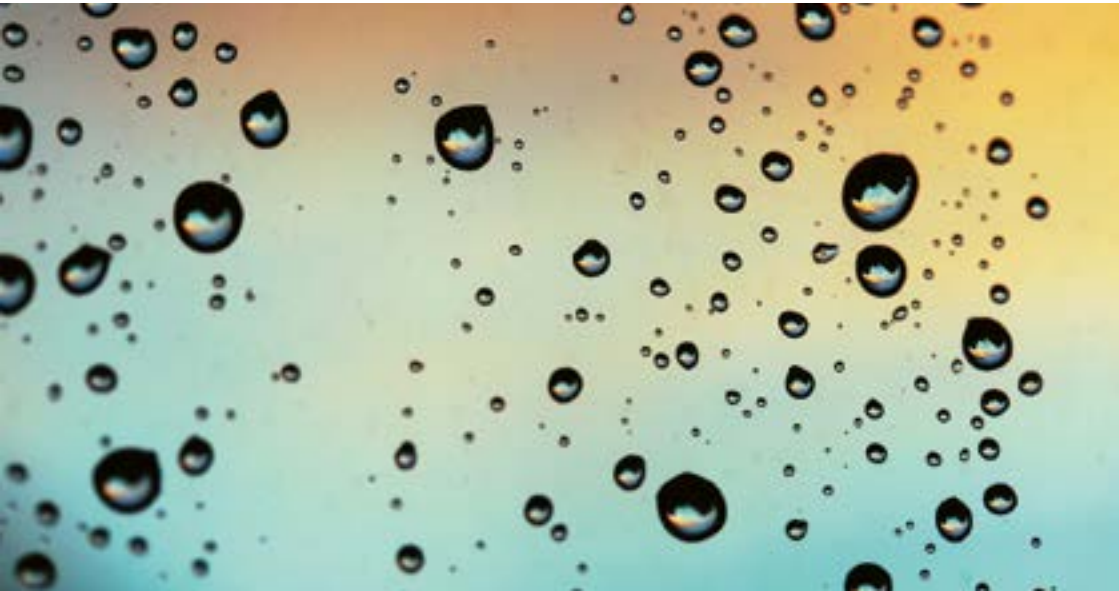
ligue contre le cancer

Les médicaments contre le cancer

La chimiothérapie, l'hormonothérapie, les thérapies ciblées et l'immunothérapie

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

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

4e édition
Direction du projet et rédaction du texte original
Barbara Karlen, spécialiste Publications, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Traduction
Evelyne Carrel

Conseils scientifiques
Cornelia Kern Fürer, infirmière experte en oncologie/hématologie, Hôpital régional Rheintal Werdenberg Sarganserland, Grabs ;
Prof. Dr med. Alfred Zippelius, co-médecin-chef, Professeur d'oncologie translationnelle, directeur du réseau de compétences en immunothérapie – Centre des tumeurs, Hôpital universitaire de Bâle

Illustrations
pp. 7, 8: Daniel Haldemann, graphiste, Wil SG

Photos
Couverture : ImagePoint SA, Zurich
p. 4: Fotolia
p. 20: Shutterstock

Conception graphique
Carsten Klein, Torgau

Impression
VVA, Widnau

Cette brochure est également disponible en allemand et en italien.

© 2024, 2018, 2012, Ligue suisse contre le cancer, Berne | 4e édition, actualisée

LSC / 10.2024 / 2000 F / 021101012111

Sommaire

6 Les traitements médicamenteux

13 La chimiothérapie

17 L'hormonothérapie

21 Les thérapies ciblées

24 L'immunothérapie

28 Que faire en cas d'effets indésirables ?

42 Que se passe-t-il après les traitements ?

44 Où trouver des conseils et des informations ?

Chère lectrice, cher lecteur,

La médecine a recours à différents types de traitements médicamenteux pour combattre le cancer. Vous trouverez dans cette brochure des informations sur les thérapies suivantes :

- la chimiothérapie ;
- l'hormonothérapie ;
- les thérapies ciblées ;
- l'immunothérapie.

Tous ces traitements ont pour objectif d'éliminer les cellules cancéreuses. En règle générale, ils agissent dans tout le corps ; les spécialistes parlent de traitements systémiques.

Cette publication décrit le mode d'action de ces diverses formes de traitements, les effets indésirables qui peuvent survenir et les mesures qui permettent d'y remédier.

Quelque chose ne vous paraît pas clair ? Vous avez besoin d'un soutien pour vous ou vos proches ? N'hésitez pas : adressez-vous à l'équipe médicale, aux conseillères et conseillers des ligues cantonales contre le cancer ou à la Ligne InfoCancer au 0800 11 88 11.

Vous trouverez les coordonnées des ligues contre le cancer dans les dernières pages 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 code QR avec l'app TWINT.

Saisir le montant et confirmer le don.

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

Les traitements médicamenteux

La médecine a recours à différents types de traitements médicamenteux pour combattre le cancer :

- la chimiothérapie ;
- l'hormonothérapie ;
- les thérapies ciblées ;
- l'immunothérapie.

Tous ces traitements ont pour objectif d'éliminer les cellules cancéreuses. Ils sont administrés sous forme de perfusions (goutte à goutte), d'injections ou par voie orale (comprimés). La plupart du temps, ils sont associés entre eux et appliqués soit en même temps, soit les uns après les autres.

Pour éviter de piquer une veine à chaque fois, un accès veineux permanent peut être mis en place au moyen d'un cathéter à chambre implantable (port-à-cath) ou d'un cathéter veineux à insertion périphérique.

Qu'est-ce qu'un cathéter à chambre implantable (port-à-cath) ?

C'est un petit boîtier qui est implanté sous la peau pour permettre l'accès à une veine pendant toute la durée du traitement ; extérieurement, seul un léger renflement en révèle la présence. Pour la perfusion, on pique dans le boîtier à travers la peau, ce qui est pratiquement indolore.

Le port-à-cath est mis en place à l'hôpital, sous anesthésie locale ou générale. Habituellement, vous pouvez rentrer chez vous le jour même. Vous recevrez une carte de patient à porter sur vous, car ce dispositif peut déclencher l'alarme aux contrôles de sécurité dans les aéroports.

Invisible sous la peau : port avec cathéter veineux.

Vu de l'extérieur, il s'apparente à une petite bosse.

Pour réaliser la perfusion, on effectue une piqûre à travers la peau puis au travers du boîtier.

La perfusion passe par le port.

Qu'est-ce qu'un cathéter veineux ?

C'est un tube en plastique fin introduit dans le système veineux par une veine. On distingue les PICC et les midlines, qui se caractérisent par leur longueur différente.

Les PICC sont insérés dans la veine du bras, au-dessus du pli du coude. Leur extrémité est positionnée à proximité du cœur. Ils sont utilisés pour des traitements qui vont jusqu'à une année et constituent une alternative aux port-à-cath.

Cathéter central inséré par voie périphérique

Les midlines sont eux aussi insérés dans la veine du bras, au-dessus du pli du coude, mais leur extrémité ne va pas plus loin que le bras. Ils constituent une alternative aux cathéters veineux périphériques (CVP) et sont utilisés pour des traitements par perfusion plus courts (entre une et six semaines).

La pose de ces dispositifs s'effectue à l'hôpital, sous anesthésie locale. En principe, vous pouvez rentrer chez vous le jour même. Le site d'injection est contrôlé régulièrement par le personnel soignant.

Posez vos questions à l'équipe médicale !

Si vous avez des questions sur votre traitement, adressez-vous à votre oncologue ou au personnel soignant. Notez-les à la maison afin de n'en oublier aucune lors de l'entretien avec le médecin. Vous pouvez également vous faire accompagner par une personne de confiance pour plus de sûreté.

Si vous avez des hésitations par rapport au traitement, exprimez-les. Vous avez le droit de demander un deuxième avis médical en tout temps. Votre dossier sera alors transmis au médecin de votre choix.

Exemples de questions à poser pendant l'entretien :

- Quel type de traitement médicamenteux vais-je recevoir ?
- Devrai-je me rendre à l'hôpital pour le traitement ? Pourrai-je rentrer chez moi le jour même ?
- Quelle est la durée du traitement ?
- L'équipe médicale a-t-elle de l'expérience dans le traitement de mon type de cancer ? Cela peut en effet influencer l'évolution de la maladie et la qualité de vie.
- Dois-je m'attendre à des effets indésirables ? Que puis-je faire pour y remédier ? Que dois-je impérativement signaler et à qui ?
- Quelles répercussions le traitement aura-t-il sur mon quotidien, mon travail, mes loisirs ?
- À qui puis-je m'adresser si j'ai des questions ? Qui dois-je appeler en cas d'effets indésirables ?
- Que puis-je faire par moi-même pour améliorer mon bien-être ?
- À qui puis-je m'adresser si j'ai du mal à gérer la maladie psychologiquement ? Où puis-je trouver du soutien pour ma famille et moi-même ?

La Ligne InfoCancer et les ligues cantonales et régionales contre le cancer sont également là pour vous et répondront volontiers à vos questions.

Existe-t-il des vaccins contre le cancer ?

Non, à ce jour (2023), aucun vaccin n'a été autorisé contre le cancer. Il existe toutefois des vaccins contre certains virus qui augmentent le risque de développer un cancer. Les plus connus sont :

- les vaccins contre les virus de l'hépatite B, qui constituent un facteur de risque de cancer du foie ;
- les vaccins contre les papillomavirus humains (HPV), qui peuvent accroître le risque de cancer du col de l'utérus.

Qu'est-ce que la médecine personnalisée ?

La médecine personnalisée, ou médecine de précision, désigne un traitement individualisé en fonction des caractéristiques des cellules cancéreuses. Ces caractéristiques sont analysées et déterminées en laboratoire.

Exemples :

- En présence de certaines modifications génétiques spécifiques dans les cellules cancéreuses, on vous proposera une thérapie ciblée ou une chimiothérapie adaptée sur la base de ces modifications.
- Lorsque les cellules cancéreuses comportent certains récepteurs spécifiques, on optera pour un traitement par anticorps.
- En présence de récepteurs hormonaux positifs, une hormonothérapie pourra être mise en place.

Lésions et frais dentaires

Prenez rendez-vous chez votre dentiste avant le début du traitement et demandez-lui d'établir un bilan dentaire.

Ce document détaille l'état de vos dents avant votre traitement.

Cet examen permet également de déceler et de soigner d'éventuelles inflammations pour que vous entamiez le traitement avec des dents et des gencives saines.

Pourquoi est-ce important ?

Les médicaments utilisés contre le cancer peuvent endommager les dents. Pour déterminer si elle prend en charge les coûts des traitements dentaires éventuellement nécessaires, la caisse-maladie se base sur le document établi par votre dentiste.

En raison du risque d'inflammation, mieux vaut attendre la fin de votre traitement pour effectuer les interventions dentaires qui peuvent être programmées.

Si vous devez consulter un dentiste en urgence, informez-le que vous êtes en traitement pour un cancer.

N'oubliez pas de signaler vos rendez-vous chez le dentiste ou l'hygiéniste dentaire à votre oncologue.

Participation à une étude clinique

La recherche médicale développe constamment de nouvelles thérapies contre le cancer. Les études cliniques visent à déterminer si ces traitements apportent un réel avantage par rapport aux thérapies reconnues.

Votre médecin traitant pourra vous dire si vous pouvez participer à une telle étude.

Pour en savoir plus, adressez-vous à l'équipe médicale ou consultez la brochure « Thérapie anticancéreuse dans le cadre d'une étude clinique ».

La chimiothérapie

Il existe un large éventail de médicaments pour combattre le cancer. La chimiothérapie désigne un type particulier de médicaments anticancéreux. Elle regroupe plus d'une centaine de produits différents : les cytostatiques.

Ceux-ci détruisent les cellules cancéreuses dans tout le corps en perturbant leur division et bloquent ainsi la croissance de la tumeur.

Les cytostatiques attaquent également les cellules saines de l'organisme. Ces dommages sont la principale cause des troubles et effets indésirables qui peuvent survenir.

Comment se déroule une chimiothérapie ?

La chimiothérapie est administrée à l'hôpital ou dans un cabinet médical, le plus souvent par perfusion intraveineuse (goutte à goutte). Les médicaments peuvent aussi être injectés ou pris à domicile sous forme de comprimés. Après la séance, vous pouvez rentrer chez vous, en principe le jour même.

Une chimiothérapie s'étale généralement sur plusieurs semaines ou mois. Elle est administrée à intervalles réguliers, appelés cycles. Ces cycles se caractérisent par une alternance entre traitement et pauses pour permettre à l'organisme de récupérer.

La chimiothérapie est souvent utilisée en association avec la radiothérapie ou, parfois, avec d'autres formes de traitement, comme l'hormonothérapie.

Pourquoi mes valeurs sanguines sont-elles contrôlées avant la chimiothérapie ?

Les médicaments bloquent la production des cellules sanguines dans la moelle osseuse, ce qui entraîne une baisse temporaire des différents composants du sang : les plaquettes sanguines, les globules rouges et les globules blancs.

La chimiothérapie est administrée uniquement si ces composants dépassent un certain seuil. Si cette

valeur n'est pas atteinte, il faut attendre avant d'entamer le cycle de traitement suivant.

Les valeurs sanguines sont aussi contrôlées pour s'assurer que la chimiothérapie n'a pas eu d'effets négatifs sur le fonctionnement de certains organes (les reins, par exemple).

Quand la chimiothérapie est-elle utilisée ?

- Avant une opération, pour réduire la taille de la tumeur et permettre de la retirer plus facilement. Elle peut également détruire les cellules cancéreuses qui se sont déjà propagées dans l'organisme (micrométastases).
- Après l'opération, pour éliminer les cellules cancéreuses résiduelles et augmenter les chances de guérison.
- En cas de métastases, pour atténuer les douleurs et prolonger l'espérance de vie.
- Avant une transplantation de cellules souches ou de cellules souches du sang, pour préparer l'organisme à la greffe.

Quels sont les effets indésirables et les troubles possibles ?

Vous trouverez ci-après les troubles les plus fréquents. Tout le monde ne réagit toutefois pas de la même manière à la chimiothérapie et chaque chimiothérapie agit différemment, ces effets indésirables ne vous affecteront donc pas nécessairement.

Effets indésirables courants :

- inflammations, saignements ou fatigue persistante en raison des dommages infligés aux cellules souches du sang dans la moelle osseuse ;
- sécheresse des muqueuses à différents endroits du corps, ce qui peut entraîner des difficultés à avaler, une altération du goût, des inflammations, de la diarrhée ou des douleurs lors des rapports sexuels ;
- chute des cheveux plus ou moins marquée ;
- nausées ;

- altération du fonctionnement des poumons ou du cœur ;
- altération des ovules ou des spermatozoïdes ;
- modifications de la sensibilité (toucher, douleur, perception du froid et du chaud) au niveau des mains et des pieds.

Bon nombre de ces troubles s'atténuent ou disparaissent complètement au terme de la chimiothérapie ; certains persistent néanmoins plus longtemps.

Que faire en cas de troubles ?

Avisez rapidement le personnel soignant ou votre médecin traitant. L'équipe médicale connaît les mesures qui peuvent vous soulager.

Certaines peuvent être mises en place en amont pour prévenir les troubles susmentionnés ou en diminuer l'intensité. Demandez également à l'équipe médicale les troubles que vous devez lui signaler sans délai.

Vous trouverez de plus amples informations sur la fatigue dans la brochure de la Ligue contre le cancer « Fatigue et cancer ». La brochure « Soigner son apparence durant et après la thérapie » explique quant à elle les changements physiques plus en détail.

Consultez également la section « Que faire en cas d'effets indésirables ? ».

Qu'est-ce qu'une chimiothérapie intensive ?

La chimiothérapie intensive consiste à doser plus fortement les cytostatiques que lors d'une chimiothérapie classique.

Elle vise à détruire davantage de cellules cancéreuses et à améliorer ainsi les chances de guérison.

Où et comment la chimiothérapie intensive se déroule-t-elle ?

La chimiothérapie intensive est réalisée dans des centres spécialisés et nécessite une hospitalisation de quelques jours.

La forte dose de médicaments administrés détruit les cellules souches du sang. De ce fait, on prélève généralement des cellules souches du sang saines dans votre sang ou votre moelle osseuse avant le traitement.

Elles vous sont réinjectées par perfusion après la chimiothérapie intensive. Elles passent alors dans la circulation sanguine et parviennent dans la moelle osseuse, où elles forment de nouvelles cellules sanguines.

Il est possible qu'on renonce à prélever vos propres cellules souches du sang et qu'on vous injecte à la place celles d'un donneur (membre de votre famille ou personne non apparentée).

Aurai-je des effets indésirables et des douleurs ?

Le personnel des centres spécialisés vous informera en détail des effets indésirables possibles.

Renseignez-vous auprès de l'équipe médicale si vous avez des questions sur le traitement.

L'hormonothérapie

L'hormonothérapie, ou traitement antihormonal, est une autre forme de traitement médicamenteux.

Certaines hormones peuvent influencer la croissance de diverses tumeurs ; on parle alors de cancers hormonodépendants ou hormonosensibles.

L'hormonothérapie permet de bloquer l'action de ces hormones.

Comment l'hormonothérapie agit-elle ?

Les cellules cancéreuses peuvent croître sous l'influence de certaines hormones. Les œstrogènes, par exemple, stimulent certaines tumeurs du sein.

L'hormonothérapie bloque l'action de ces hormones, ce qui ralentit ou stoppe la progression de la tumeur. Elle peut également empêcher la production des hormones en question.

L'hormonothérapie est efficace uniquement si la tumeur est hormonodépendante. Un échantillon de tissu est donc prélevé et analysé (biopsie) pour s'assurer que c'est bien le cas.

Comment se déroule une hormonothérapie ?

Le médicament est administré par injection à l'hôpital, dans un cabinet médical ou chez vous par le service de soins à domicile. Il peut également être pris sous forme de comprimés.

L'hormonothérapie dure généralement plusieurs mois ou années. Malgré la prise des médicaments, il peut arriver que la tumeur se remette à croître.

Dans ce cas, l'hormonothérapie est arrêtée et votre médecin traitant discutera de la suite des démarches avec vous.

Quand l'hormonothérapie est-elle utilisée ?

Une hormonothérapie est proposée lorsque la tumeur est hormonodépendante. Elle peut être administrée à différents moments de votre traitement contre le cancer :

- après une opération, pour diminuer le risque de récidive ;
- avant une opération ou une radiothérapie, pour réduire la taille de la tumeur ;
- à titre palliatif, lorsque la guérison n'est plus possible, afin de ralentir la croissance de la tumeur et d'atténuer les symptômes.

Quels sont les troubles et les effets indésirables possibles ?

Vous trouverez ci-après les troubles les plus fréquents. Tout le monde ne réagit toutefois pas de la même manière à une hormonothérapie, ces effets indésirables ne vous affecteront donc pas nécessairement.

L'hormonothérapie peut provoquer les effets indésirables suivants :

- des bouffées de chaleur ;
- des accès de transpiration ;
- une peau et des muqueuses sèches.

Elle peut également engendrer de la fatigue, de l'apathie, des gonflements (œdèmes), des caillots de sang dans un vaisseau (thromboses) ou une diminution de la densité osseuse (ostéoporose).

Certains médicaments antihormonaux affectent la sexualité.

Vous trouverez de plus amples informations dans la section « Sexualité et intimité ».

Que faire en cas de troubles ?

Avisez rapidement l'équipe médicale. Elle connaît les mesures qui peuvent vous soulager. Demandez-lui également les troubles que vous devez lui signaler sans délai.

Il est établi que l'activité physique, pratiquée en alternance avec la relaxation, améliore le bien-être. Bon nombre de patientes et patients ont aussi eu de bons résultats avec les médecines complémentaires.

Vous trouverez de plus amples informations dans la brochure « Les médecines complémentaires ».

Consultez également la section « Que faire en cas d'effets indésirables ? ».

Les thérapies ciblées

Les thérapies ciblées sont une autre forme de traitement médicamenteux contre le cancer.

Comment une thérapie ciblée agit-elle ?

Les médicaments utilisés interviennent sélectivement dans les processus qui se déroulent au sein des cellules cancéreuses. Pour ce faire, ils exploitent certaines caractéristiques sur et dans les cellules cancéreuses en les prenant pour cible.

Pour que la thérapie soit efficace, la cellule cancéreuse doit présenter ces caractéristiques. Une thérapie ciblée n'est donc pas systématiquement possible dans tous les cas.

Les médicaments ciblés agissent de différentes manières :

- Certains entravent la formation des vaisseaux sanguins. Les cellules cancéreuses n'étant plus approvisionnées en sang, elles meurent.
- D'autres affectent la croissance des cellules cancéreuses en la bloquant de façon temporaire ou durable.
- Certains transportent des substances toxiques ou radioactives dans les cellules cancéreuses.
- D'autres perturbent la transmission des signaux dans les cellules cancéreuses.

Comment se déroule une thérapie ciblée ?

Le traitement est administré à l'hôpital ou dans un cabinet médical sous forme de perfusions, d'injections sous-cutanées ou par voie orale (comprimés). Vous pouvez rentrer chez vous le jour même.

Quand une thérapie ciblée est-elle utilisée ?

Ce traitement est administré en association avec une chimiothérapie, une radiothérapie ou une hormonothérapie. Il peut prolonger l'espérance de vie et améliorer la qualité de vie.

Des thérapies ciblées sont déjà autorisées pour le traitement des cancers du sein, du poumon et du côlon ainsi que pour les leucémies.

Des études cliniques sont en cours pour déterminer si les médicaments existants peuvent être utilisés pour d'autres types de cancer ou si de nouvelles substances peuvent être homologuées.

Quels sont les effets indésirables possibles ?

Les effets indésirables les plus fréquents touchent la peau, les muqueuses, l'appareil gastro-intestinal et le système cardiovasculaire. Ils varient en fonction de l'action des médicaments et n'apparaissent pas systématiquement chez tous les patients.

Chaque personne réagit différemment au traitement.

Important : avisez l'équipe médicale en cas de troubles. Beaucoup peuvent être traités. Demandez-lui également quels effets indésirables vous devez signaler sans délai et à qui.

Qu'est-ce que les anticorps monoclonaux ?

Le système immunitaire produit naturellement des anticorps. Les anticorps monoclonaux sont fabriqués en laboratoire et fonctionnent sur le même principe.

Ils sont qualifiés de monoclonaux parce qu'ils sont tous identiques, comme des clones.

Les anticorps monoclonaux font partie des médicaments ciblés, car ils s'attaquent sélectivement à une caractéristique spécifique des cellules cancéreuses.

Comment les anticorps monoclonaux agissent-ils ?

Certains anticorps marquent les cellules cancéreuses pour que le système immunitaire les reconnaisse et les combatte. D'autres entravent l'approvisionnement en sang des cellules cancéreuses ou en freinent la croissance.

Les anticorps peuvent aussi contenir des particules radioactives qu'ils transportent jusqu'aux cellules cancéreuses. Ces particules radioactives irradient alors la tumeur de tout près, ce qui permet d'épargner les cellules saines.

Qu'est-ce que les conjugués anticorps-médicaments ?

Il s'agit d'une nouvelle forme de thérapie ciblée. Elle consiste à associer des anticorps monoclonaux avec un agent chimiothérapeutique.

Les anticorps facilitent la pénétration du cytostatique dans les cellules cancéreuses, où il peut déployer ses effets de manière sélective.

Une thérapie ciblée est-elle possible dans mon cas ?

Cela dépend du type de tumeur, du stade de la maladie et des caractéristiques biologiques des cellules cancéreuses.

Posez la question à votre médecin traitant. Il pourra vous dire si cette forme de thérapie est envisageable dans votre cas ou pas.

L'immunothérapie

L'immunothérapie aide le système immunitaire à combattre le cancer. On distingue l'immunothérapie active et l'immunothérapie passive.

La première stimule le système immunitaire pour qu'il développe ses propres défenses contre les cellules cancéreuses.

La seconde consiste à lui administrer directement des substances actives spécifiques pour obtenir une immunité immédiate.

Il existe différentes formes d'immunothérapie, par exemple :

- la thérapie par inhibiteurs de points de contrôle immunitaire ;
- la thérapie par cellules CAR-T.

Comment les inhibiteurs de points de contrôle immunitaire agissent-ils ?

Les cellules de l'organisme présentent à leur surface des points de contrôle (checkpoints) qui empêchent le système immunitaire de les attaquer.

Les cellules cancéreuses étant elles aussi des cellules de l'organisme, elles possèdent également des points de contrôle, le système immunitaire ne les reconnaît donc pas comme des intruses et ne peut pas les éliminer.

Les inhibiteurs de points de contrôle immunitaire bloquent les checkpoints sur les cellules cancéreuses, ce qui permet au système immunitaire de les identifier correctement et de les attaquer.

Comment se déroule une thérapie par points de contrôle immunitaire ?

Le traitement s'effectue dans un hôpital et nécessite plusieurs séances. En règle générale, vous pouvez rentrer chez vous le jour même.

Le traitement est administré par perfusion toutes les deux à quatre semaines.

Une fois celui-ci terminé, le système immunitaire est encore capable de reconnaître les cellules cancéreuses pendant plusieurs mois, voire plusieurs années.

Le traitement par points de contrôle immunitaire est parfois associé à d'autres thérapies, comme le traitement par anticorps, la radiothérapie ou la chimiothérapie.

Quels sont les troubles possibles ?

Tous les organes peuvent être touchés. Les effets indésirables les plus courants sont :

- des problèmes cutanés ;
- des troubles gastro-intestinaux ;
- des inflammations du foie ;
- des troubles endocriniens (inflammation de la thyroïde ou diabète).

Étant donné le large éventail d'effets indésirables possibles, il est préférable de se rendre dans un centre expérimenté dans ce type de traitement.

Signalez immédiatement vos troubles à l'équipe médicale : plus ils sont identifiés tôt, mieux ils pourront être pris en charge.

Les effets indésirables peuvent survenir à différents moments. Ils peuvent se manifester pendant le traitement, mais aussi dans l'année suivant l'administration de la dernière dose.

Vous trouverez de plus amples informations dans la brochure « Immunothérapie par inhibiteurs de points de contrôle immunitaire — Que faire en cas d'effets indésirables ? » .

Qu'est-ce qu'une thérapie par cellules CAR-T ?

Ce traitement consiste à modifier des cellules immunitaires de l'organisme (cellules T) pour qu'elles reconnaissent et attaquent les cellules cancéreuses.

Les cellules ainsi modifiées sont appelées CAR-T.

Le sigle CAR est l'abréviation anglaise de *chimeric antigen receptor* (récepteur antigénique chimérique).

Comment se déroule une thérapie par cellules CAR-T ?

Le traitement s'effectue dans un centre spécialisé, où vous êtes branché·e à une sorte d'appareil de dialyse : votre sang passe par cet appareil qui en extrait une partie des cellules immunitaires (cellules T) avant de renvoyer le reste dans votre organisme.

Les cellules immunitaires sont ensuite traitées en laboratoire ; ce processus peut prendre jusqu'à 30 jours.

Avant qu'on vous réinjecte les cellules CAR-T, une chimiothérapie est nécessaire pour éliminer le plus grand nombre possible de cellules T dans votre sang.

Vous devez ensuite rester à l'hôpital pendant deux à quatre semaines pour que les médecins puissent réagir rapidement à d'éventuels effets indésirables et s'assurer que le traitement produit bien l'effet escompté. Des contrôles réguliers sont nécessaires par la suite chez votre médecin traitant.

Dans quels cas une thérapie par cellules CAR-T peut-elle être utilisée ?

Ce traitement peut être administré pour combattre certaines formes de leucémies et de lymphomes.

Il faut toutefois que les cellules cancéreuses présentent certaines caractéristiques spécifiques.

Quels sont les troubles ou les effets indésirables possibles ?

- Le syndrome de libération des cytokines, une sorte de réaction excessive du système immunitaire. Il se traduit par les symptômes suivants : de la fièvre, des frissons, une tension basse, une accélération du rythme cardiaque. Ce syndrome apparaît le plus souvent dans les jours qui suivent la perfusion ; il se soigne bien.

- Des troubles du système nerveux, avec des symptômes tels que des maux de tête, des vertiges ou une confusion. Ces problèmes se manifestent généralement dans les jours qui suivent la perfusion et peuvent être traités.
- Des valeurs trop basses pour les différentes cellules sanguines (globules rouges, globules blancs, plaquettes).
- Des inflammations (infections) liées à cette baisse des valeurs sanguines. Le risque d'infection est surtout accru lorsque le nombre de globules blancs est insuffisant.

En présence de tels troubles, avisez immédiatement l'équipe médicale.

Que faire en cas d'effets indésirables ?

Les traitements médicamenteux détruisent les cellules cancéreuses dans tout le corps. Ils peuvent avoir des effets indésirables et se manifester pendant ou après le traitement.

La survenue, la nature et l'intensité des effets indésirables dépendent :

- du type de médicaments ;
- de la dose administrée ;
- de la sensibilité personnelle : tout le monde ne réagit pas de la même manière aux médicaments.

Ce chapitre passe en revue les effets indésirables les plus fréquents. Tous ne vous affecteront pas nécessairement. Certaines personnes n'en présentent aucun, d'autres plusieurs.

L'équipe médicale vous informe

Le personnel soignant et votre médecin traitant vous expliqueront les effets indésirables possibles et les mesures que vous pouvez prendre pour les prévenir. Ils vous indiqueront également ceux que vous devez leur signaler sans délai.

Si vous ressentez des troubles, faites-en rapidement part à l'équipe médicale. Des médicaments ou des soins permettent d'y remédier dans la plupart des cas.

Puis-je recourir à l'automédication en cas d'effets indésirables ?

Certains médicaments sont incompatibles avec votre traitement contre le cancer. Il est donc essentiel que vous informiez l'équipe médicale ou le pharmacien des médicaments que vous prenez ou souhaitez prendre, même si :

- ils sont en vente libre ;
- il s'agit d'antidouleurs que vous avez chez vous ;
- vous prenez ces médicaments depuis longtemps ;
- ce sont des remèdes naturels à base de plantes ;
- ils vous ont été prescrits dans le cadre d'un traitement de médecine complémentaire.

Vous trouverez de plus amples informations dans la brochure « Les médecines complémentaires ».

Modifications de la formule sanguine

Les spécialistes utilisent ce terme pour désigner une altération de la production des globules blancs, des globules rouges et des plaquettes sanguines.

À quoi dois-je faire attention si je n'ai pas assez de globules blancs ?

Les globules blancs (leucocytes) sont chargés de la défense immunitaire de notre corps. Lorsqu'ils sont trop peu nombreux, l'organisme a du mal à lutter contre les agents pathogènes.

Surveillez les signes d'infection et informez l'équipe médicale en cas de :

- maux de gorge, difficultés à avaler ou douleurs dans la bouche et la gorge ;
- brûlures ou douleurs en urinant ;
- rhume, toux soudaine, respiration difficile ou douloureuse ;
- zone enflée, rouge ou chaude à un endroit où vous avez eu une blessure ;
- fièvre.

Important : Si la fièvre dépasse 38 °C ou si vous avez des frissons, contactez immédiatement l'équipe médicale. C'est le signe d'une infection qui nécessite un traitement aux antibiotiques.

À quoi dois-je faire attention si je n'ai pas assez de globules rouges ?

Les globules rouges (érythrocytes) transportent l'oxygène dans le sang. Lorsqu'ils sont en nombre insuffisant, on parle d'anémie.

Quels sont les troubles ou les symptômes possibles ?

- de la fatigue, un teint pâle ;
- de l'essoufflement ou des palpitations cardiaques même lors d'un effort léger ;
- des vertiges ;
- des maux de tête ;
- une humeur dépressive.

Informez l'équipe médicale si vous souffrez des troubles susmentionnés, si ceux-ci s'aggravent ou si vous vous assoupissez souvent sans le vouloir. L'anémie peut être traitée au moyen de médicaments ou de transfusions sanguines.

À quoi dois-je faire attention si je n'ai pas assez de plaquettes sanguines ?

Les plaquettes sanguines (thrombocytes) aident le sang à coaguler. Lorsqu'elles sont en nombre insuffisant, les saignements sont plus importants et durent plus longtemps en cas de blessure.

Des saignements de nez ou des bleus peuvent apparaître spontanément.

En principe, l'organisme parvient à arrêter les saignements même si le taux de thrombocytes est bas.

Informez l'équipe médicale dans les cas suivants :

- points rouges de la taille d'une tête d'épingle, p. ex. sur le tibia, la cheville ou dans la bouche ;
- hématomes ou bleus sur tout le corps ;
- saignements de nez ou des gencives ou saignements provenant de petites coupures difficiles ou impossibles à arrêter.

Important

- Ne prenez aucun médicament sans en parler au préalable à l'équipe médicale.
- Consultez votre médecin avant de voir un dentiste.
- N'acceptez pas d'injections intramusculaires sans l'accord de votre médecin.

Fatigue

La fatigue liée au cancer est une fatigue éprouvante et difficile à surmonter. Elle ne disparaît pas avec une bonne nuit de sommeil ou du repos et laisse un sentiment d'épuisement sur le plan physique, mental et émotionnel.

En règle générale, c'est un effet indésirable transitoire. Si vous ressentez encore de la fatigue après la fin de votre traitement, parlez-en à l'équipe médicale.

Quels sont les symptômes possibles ?

La fatigue peut provoquer les symptômes suivants :

- un épuisement persistant, un teint pâle ;
- de l'essoufflement ou des palpitations cardiaques même lors d'un effort léger ;
- des vertiges, des maux de tête, des difficultés à se concentrer ;
- de l'abattement, un manque d'appétit.

Comment y remédier ?

- Faites les choses qui vous tiennent à cœur au moment où vous avez le plus d'énergie.
- Mangez ce que vous aimez et buvez environ 1,5 litre d'eau par jour.
- Essayez de garder une activité physique. Une promenade, même courte, a un effet bénéfique sur le métabolisme, la circulation sanguine et l'humeur.

Vous trouverez de plus amples informations sur la fatigue et les mesures qui permettent d'y remédier dans les brochures de la Ligue contre le cancer « Fatigue et cancer » et « Activité physique et cancer », ainsi que sur la page Internet « La fatigue ».

Troubles cognitifs

Les symptômes ci-après peuvent indiquer des difficultés cognitives, une sorte de brouillard mental lié à la chimiothérapie. Ces symptômes peuvent survenir même un an après la fin du traitement :

- troubles de la mémoire ;
- manque de concentration ;
- problèmes d'apprentissage ;
- difficultés à trouver ses mots ;
- difficultés à gérer le quotidien.

Comment améliorer sa concentration ?

- Éviter de se laisser distraire et déranger.
- Prévoir des pauses à l'air frais.
- Profiter du moment de la journée où la concentration est la meilleure.

Nausées et vomissements

Il existe un large éventail de médicaments contre les nausées et les vomissements. Ils atténuent les symptômes ou préviennent leur ap-

parition. Ils vous seront remis avant le traitement.

Que faire en cas de nausées et de vomissements ?

- Il est préférable de prendre les médicaments avant de vous sentir mal.
- Les médicaments qui neutralisent l'acidité gastrique peuvent apaiser les troubles.
- Des anxiolytiques peuvent être efficaces chez certaines personnes.
- Des exercices de relaxation, l'acupuncture ou l'acupression sur un point spécifique peuvent apporter un soulagement.

Réagir immédiatement

Si vous vous sentez mal, si vous avez des maux d'estomac ou des nausées, prenez les médicaments de réserve qui vous ont été prescrits et avisez l'équipe médicale.

Vous trouverez des informations supplémentaires pour soulager les nausées et remédier au manque d'appétit dans la brochure « Alimentation et cancer ».

Que faire en cas de constipation ?

- Optez pour une alimentation riche en fibres (fruits frais, légumes, aliments complets).
- Buvez un à deux litres d'eau ou de tisane non sucrée.
- Stimulez le transit intestinal grâce à l'activité physique, des massages du ventre ou l'acupression.
- Évitez les aliments qui constipent, comme les bananes, le chocolat ou le thé noir.
- Prenez, avec l'accord de votre médecin, une préparation à base de magnésium.

Prévenez l'équipe médicale si la constipation dure depuis un certain temps et si vous avez des maux de ventre. Votre médecin pourra vous prescrire un laxatif.

Que faire en cas de diarrhée ?

- Buvez un à deux litres d'eau. Le thé noir et le bouillon sont également conseillés.

- Mangez du riz blanc, des pâtes, du chocolat noir (avec au minimum 70 % de cacao) et des bananes.
- Évitez les aliments qui stimulent le transit intestinal : fruits secs, raisin, produits laitiers et crudités.
- Si la diarrhée se prolonge, prenez des boissons isotoniques ou un mélange d'électrolytes en vente en pharmacie pour compenser la perte de liquide et de sels minéraux.

Informez l'équipe médicale si vous avez la diarrhée. Il existe de nombreuses solutions pour y remédier.

Que faire en cas de manque d'appétit ?

- Faites une promenade avant le repas.
- Mangez ce qui vous fait envie.
- Fractionnez vos repas en petites portions réparties sur la journée.
- Prenez si possible vos repas en compagnie de personnes que vous appréciez.
- Évitez les odeurs qui vous écœurent. Les mets froids ont une odeur moins prononcée que les plats chauds.

Demandez conseil à l'équipe médicale ou consultez une diététicienne. Vous trouverez de plus amples informations sur le sujet dans la brochure « Alimentation et cancer » et sur notre site Internet.

Thrombose veineuse

La thrombose désigne l'obstruction d'un vaisseau sanguin par un caillot de sang. Elle touche généralement les veines de la jambe.

Quels sont les symptômes d'une thrombose ?

- un gonflement ;
- des douleurs ;
- une peau tirant sur le rouge ou le bleu.

Si vous présentez ce type de symptômes, contactez immédiatement votre médecin traitant.

Qu'est-ce qu'une embolie pulmonaire ?

L'embolie survient lorsque le caillot de sang se détache de son lieu d'origine et obstrue un vaisseau pulmonaire.

Elle se manifeste par un léger essoufflement qui empire par la suite ou par des problèmes respiratoires soudains.

L'embolie pulmonaire constitue une urgence médicale et nécessite une prise en charge immédiate. Demandez à l'équipe médicale les signes auxquels vous devez faire attention.

Inflammation des muqueuses de la bouche et de la gorge

Les médicaments utilisés dans le traitement du cancer peuvent endommager la muqueuse buccale, ce qui peut provoquer une inflammation, parfois accompagnée d'une infection due à un champignon (mycose).

Comment protéger et soigner la muqueuse buccale ?

- Brossez-vous les dents après chaque repas avec une brosse à dents souple ou électrique et un dentifrice doux. Rincez-vous la bouche avec beaucoup d'eau ; les résidus de dentifrice assèchent la muqueuse buccale.
- Brossez-vous les dents au moins une fois par semaine avec un gel fluoré.
- Éliminez les dépôts en vous rinçant la bouche plusieurs fois par jour avec un bain de bouche doux à l'eau salée (une prise de sel dans 1 dl d'eau) ou au bicarbonate de soude (une prise de bicarbonate de soude dans 1 dl d'eau). Le bicarbonate de soude est en vente en pharmacie.
- Renoncez aux bains de bouche agressifs ou alcoolisés et au fil dentaire. Utilisez une brossette interdentaire pour nettoyer les espaces interdentaires.
- Renoncez aux aliments qui irritent les muqueuses, comme les agrumes, le vinaigre et les épices fortes.

L'équipe médicale, une diététicienne ou votre médecin pourront vous donner d'autres conseils pour remédier aux inflammations buccales.

Chute des cheveux

Les traitements médicamenteux contre le cancer n'entraînent pas systématiquement la chute des cheveux ; cela dépend du type de médicaments et de la dose administrée et varie d'une personne à l'autre.

Les cheveux peuvent devenir moins fournis dans les premières semaines du traitement ou tomber complètement en quelques jours.

La chute des cheveux peut être difficile à vivre, car elle modifie l'apparence. Demandez à l'équipe médicale si vos cheveux risquent de tomber et renseignez-vous sur les mesures que vous pouvez prendre à titre préventif.

Chute des cheveux lors d'une chimiothérapie

La chimiothérapie peut affecter l'ensemble du système pileux. Les cheveux et les poils repoussent dès que le corps a éliminé les médicaments.

Pour les cheveux, il faut généralement compter entre deux et quatre semaines ; parfois, ils repoussent déjà pendant le traitement.

Chez certaines personnes, les cheveux qui repoussent ont une autre couleur, sont plus ondulés ou un peu moins fournis.

La chimiothérapie peut affecter les pigments qui donnent leur couleur aux cheveux et entraîner l'apparition temporaire ou définitive de cheveux blancs.

Des cheveux lisses 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 jusqu'à dix mois pour que les cils et les sourcils retrouvent leur longueur normale.

Modifications des cheveux lors d'une thérapie ciblée

Des modifications peuvent survenir après quelques mois de traitement. Les cheveux et les poils peuvent devenir plus clairsemés, plus frisés ou plus cassants.

Ils peuvent également changer de couleur. Chez les hommes, la barbe peut être moins fournie.

Conseils utiles

La fondation Look good — feel better organise, en collaboration avec les ligues régionales contre le cancer, des ateliers de beauté pour mieux gérer les changements physiques liés à la maladie.

Elle propose notamment des astuces de maquillage, des conseils pour prendre soin de sa peau ou pour le choix des perruques ou des foulards.

Une esthéticienne ou une visagiste participe à ces ateliers, qui se déroulent soit dans un hôpital, soit dans une ligue régionale contre le cancer. Vous pouvez également faire appel à un soutien psycho-oncologique.

Vous trouverez de plus amples informations sur le sujet dans la brochure « Soigner son apparence durant et après la thérapie ».

Modifications de la peau

Les traitements médicamenteux peuvent provoquer différents changements au niveau de la peau : modification de la pigmentation, éruptions, démangeaisons, inflammations, apparition de cloques et de crevasses aux mains et aux pieds.

Comment protéger votre peau

- Évitez tout contact avec des substances adhésives (sparadraps, colle), des produits de nettoyage agressifs et des cosmétiques contenant de l'alcool (parfum, après-rasage).
- Préférez les douches tièdes aux bains chauds.
- Évitez de frotter votre peau trop énergiquement sous la douche.
- Privilégiez l'ombre. Évitez si possible les expositions directes au soleil.

- Évitez les points de pression au niveau des mains et des pieds.
- Utilisez des produits de soin hydratants et légèrement gras.

Si vous observez des modifications au niveau de votre peau, signalez-les au personnel soignant. Il pourra vous donner des conseils pour remédier aux différents problèmes.

Syndrome main-pied

Certains médicaments contre le cancer peuvent provoquer des rougeurs ou des gonflements douloureux des mains et des pieds. Si vous rencontrez ce problème, signalez-le à l'équipe médicale.

Quelles mesures pouvez-vous prendre ?

- Utilisez des crèmes grasses pour la peau.
- Évitez les pressions ou frottements aux endroits concernés.
- Évitez l'eau très chaude. Baignez quotidiennement vos mains et vos pieds dans de l'eau froide.
- Ne vous exposez pas au soleil direct.

Neuropathie

Ce terme désigne une affection du système nerveux. Les symptômes les plus fréquents sont des fourmillements, un engourdissement ou des douleurs au niveau des mains et des pieds.

Il est important de reconnaître rapidement les symptômes d'une neuropathie et de les signaler au personnel soignant ou au médecin.

Ces symptômes peuvent apparaître pendant ou après le traitement. En principe, ils disparaissent à la fin de la thérapie.

Vous trouverez de plus amples informations dans la fiche d'information sur les lésions neurologiques.

Désir d'enfant malgré un cancer

La chimiothérapie peut endommager ou détruire les ovules et les spermatozoïdes, de sorte qu'une conception naturelle ne sera plus possible.

Si vous prévoyez d'avoir des enfants ou si vous voulez vous laisser la possibilité d'en avoir ultérieurement, abordez la question avant le début du traitement.

Votre médecin vous expliquera les risques d'infertilité que votre traitement pourrait entraîner et vous donnera des informations sur les solutions à disposition pour y remédier.

Mesures de préservation de la fertilité

Les ovules et les spermatozoïdes peuvent être congelés avant le début du traitement (cryoconservation). Il est également possible de congeler du tissu des ovaires ou des testicules.

La congélation d'ovules ou de tissu ovarien permet d'envisager une procréation médicalement assistée ultérieurement.

Il se peut également que des mesures de préservation de la fertilité soient superflues dans votre cas. Si vos règles réapparaissent après la fin de la chimiothérapie, une grossesse devrait à nouveau être possible.

Contraception

Bien que la chimiothérapie puisse endommager les ovules et les spermatozoïdes, une grossesse ne peut pas être exclue. Les dommages subis par les cellules reproductrices peuvent entraîner des malformations chez le fœtus.

C'est pourquoi il est important d'utiliser une méthode de contraception pendant la chimiothérapie, même en l'absence de cycle menstruel.

Pour en savoir plus sur les mesures de préservation de la fertilité, la cryoconservation et la prise en charge des coûts, consultez notre page Internet.

Sexualité et intimité

Les traitements contre le cancer peuvent affecter la sexualité. Chez la plupart des personnes concernées, l'excitation et le désir sexuels diminuent, de même que la capacité à atteindre un orgasme.

Les changements physiques peuvent également avoir des répercussions sur la libido.

La personne peut avoir le sentiment que son corps lui est étranger, penser qu'elle n'est plus désirable ou avoir peur de se montrer à son ou sa partenaire ; dans ce dernier cas, une lumière tamisée peut parfois apporter une amélioration.

Les effets indésirables des traitements contre le cancer, comme une fatigue intense ou les troubles de la ménopause, influencent également la sexualité et l'intimité.

La sécheresse et l'inflammation de la muqueuse vaginale, par exemple, peuvent rendre les rapports sexuels douloureux. Un gel ou une huile lubrifiante peuvent y remédier.

Demandez conseil au personnel soignant ou à l'équipe médicale.

Le traitement peut également entraîner des difficultés à atteindre ou maintenir une érection ; il existe des solutions pour remédier à ces problèmes.

Les changements dans votre vie sexuelle et intime peuvent avoir des répercussions sur votre couple.

Si vous arrivez à dialoguer avec votre partenaire, faites-lui part de vos besoins, de vos craintes et de vos incertitudes.

Vous pouvez également demander conseil à l'équipe médicale ou à un ou une sexologue.

Du point de vue médical, les rapports sexuels sont tout à fait possibles durant le traitement. Ils ne stimulent pas la progression de la maladie et ne compromettent pas l'efficacité du traitement.

Le cancer n'est pas une maladie transmissible ; les cellules cancéreuses ne peuvent pas passer d'une personne à l'autre lors des rapports sexuels.

Pendant une chimiothérapie, les sécrétions vaginales et le sperme peuvent contenir des traces de médicaments. Pour protéger votre partenaire, il est recommandé d'utiliser un préservatif.

L'équipe médicale pourra vous dire pendant combien de temps cette protection est nécessaire.

Ménopause précoce

La ménopause désigne la diminution progressive de la production d'hormones par les ovaires jusqu'à l'arrêt complet des règles.

Les médicaments contre le cancer peuvent provoquer une ménopause immédiate, même chez une patiente très jeune.

Les troubles qui l'accompagnent peuvent être plus marqués que lorsque les règles cessent graduellement.

Une ménopause précoce qui survient du jour au lendemain peut être difficile à vivre psychologiquement.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à vous adresser à votre médecin, à la Ligne InfoCancer ou aux ligues régionales ou cantonales contre le cancer.

Déficit en testostérone

La production de testostérone peut chuter pendant ou après un traitement contre le cancer, ce qui peut entraîner une baisse de l'intérêt pour le sexe et une diminution de la capacité érectile.

Des médicaments peuvent compenser ce déficit en testostérone, pour autant que cela n'aggrave pas votre cancer. Le mieux est d'en discuter avec votre médecin traitant.

Vous trouverez de plus amples informations sur le sujet sur la page internet « Désir d'enfant malgré un cancer » et dans les brochures de la Ligue contre le cancer « Cancer et sexualité au féminin » et « Cancer et sexualité au masculin ».

Journal

Pour mieux retenir les informations en rapport avec votre traitement, il peut s'avérer utile de tenir une sorte de journal sur les effets indésirables.

Remplir un journal : exemples

Diarrhée								
Date	22/07							
Heure								
Fréquence ?	III							
Médicaments pris contre la diarrhée ?	Capsules, 3x2							

Nausées et vomissements								
Date	22/07							
Heure	7 h							
Nausées ?	Avant la prise du médicament							
Vomissements ?	non							
Médicaments pris contre les nausées et les vomissements ?								

Que se passe-t-il après les traitements ?

À la fin des traitements, il peut être utile de prendre contact avec la Ligue contre le cancer de votre canton, la Ligne InfoCancer ou un autre professionnel pour obtenir un soutien.

Discutez avec votre médecin des mesures qui pourraient vous aider à reprendre pied dans la vie de tous les jours.

Vous pourrez définir ensemble ce qui serait le plus judicieux dans votre cas et vous informer sur les prestations qui sont prises en charge par l'assurance-maladie.

Le suivi médical

Au terme des traitements, des contrôles réguliers sont planifiés. Ces examens visent à :

- identifier les séquelles de la maladie et les effets indésirables du traitement pour y remédier ;
- déceler et traiter rapidement une réapparition de votre cancer (récidive) ou des métastases.

Où trouver de l'aide au quotidien ?

Si vous avez besoin de soins ou de soutien à votre retour chez vous, vous pouvez demander à votre médecin de vous prescrire une aide à domicile.
Le personnel des services de soins à domicile est formé pour cela et peut vous épauler pour les tâches suivantes :

- la toilette ;
- le lever et le coucher ;
- la préparation des médicaments ;
- les soins des plaies ;
- le traitement de la douleur.

Certains services de soins à domicile sont spécialisés dans la prise en charge des personnes touchées par le cancer.

Vous les reconnaîtrez à leur nom ; il comporte la mention « oncologique » ou « palliatif ».

Qui paie les soins à domicile ?

L'assurance-maladie de base rembourse les prestations qui concernent les soins. Vous pouvez demander d'autres prestations aux services de soins à domicile.

Par exemple de l'aide pour faire vos courses ou votre ménage, ou encore pour vous rendre chez le médecin. Celles-ci ne sont toutefois pas remboursées par l'assurance obligatoire.

La reprise du travail

Planifiez soigneusement votre retour au travail avec le service du personnel de votre employeur. Au début, il sera peut-être nécessaire de réorganiser vos tâches ou de réduire votre taux d'activité.

Si vous avez des questions, les ligues cantonales et régionales contre le cancer pourront vous épauler.

Où trouver des conseils et des 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 spécialiste, par exemple pour une consultation diététique, une thérapie complémentaire, des conseils ou une thérapie psycho-oncologiques.

La Ligne InfoCancer 0800 11 88 11

Au bout du fil, une conseillère spécialisée ou un conseiller spécialisé vous écoute et répond à vos questions concernant 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. Les conseillers spécialisés sont aussi joignables par courriel (helpline@liguecancer.ch) ou sur Skype (krebstelefon.ch).

La Cancerline, le chat en ligne sur le cancer

Sur le site www.liguecancer.ch/cancerline, enfants, adolescents et adultes peuvent converser en direct avec une conseillère spécialisée ou un conseiller spécialisé (du lundi au vendredi, de 10 h à 18 h) pour s'informer sur la maladie ou simplement trouver une oreille attentive.

La Ligne stop-tabac 0848 000 181

Des conseillères spécialisées vous renseignent et vous soutiennent dans votre démarche d'arrêt du tabac. Si vous le souhaitez, des entretiens de suivi gratuits sont possibles. Vous trouverez de plus amples informations sur www.ligne-stop-tabac.ch.

Les cours

Les ligues cantonales et régionales contre le cancer organisent des cours à l'intention des personnes touchées et de leurs proches dans différentes régions de Suisse : www.liguecancer.ch/cours.

Les échanges avec d'autres personnes touchées

Discuter avec des personnes qui ont traversé des épreuves semblables pour voir comment elles gèrent certaines situations ou connaître leurs expériences peut vous redonner du courage.

Vous pouvez aussi rejoindre un **groupe d'entraide**. Le dialogue est souvent plus facile avec des personnes qui connaissent les mêmes difficultés.

Adressez-vous à votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer. Elle vous renseignera sur les groupes d'entraide, les groupes de parole ou les offres de cours pour les personnes touchées et les proches. Vous pouvez également chercher un groupe d'entraide près de chez vous sur le site : www.infoentraidesuisse.ch.

Les services d'aide et de soins à domicile

De nombreux cantons proposent des services d'aide et de soins à domicile. Certains sont spécialisés dans l'accompagnement des personnes touchées par le cancer. Le plus simple est de vous renseigner auprès de votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer.

Les conseils nutritionnels

De nombreux hôpitaux proposent des consultations diététiques. Il existe par ailleurs des spécialistes indépendants qui collaborent généralement avec l'équipe soignante et qui sont 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

Sur la page d'accueil de l'association, dans la section « liste des diététicien-ne-s », vous trouverez un lien pour chercher l'adresse d'un ou une spécialiste dans votre canton : www.svde-asdd.ch.

Médecine palliative, soins et accompagnement

Les soins palliatifs s'adressent aux personnes dont le cancer ne peut plus être guéri et dont la maladie progresse. Les soins palliatifs ont pour but de leur apporter la meilleure qualité de vie possible.

palliative.ch, la Société suisse de médecine et de soins palliatifs, s'efforce de garantir une prise en charge profes-

sionnelle partout en Suisse, indépendamment de votre type de maladie.

palliative.ch
Bubenbergplatz 11
3011 Berne
Tél. 031 310 02 90
info@palliative.ch
www.palliative.ch

La carte vous donne une vue d'ensemble des offres de soins palliatifs proposées en Suisse qui répondent à des normes de qualité élevées : www.cartepalliative.ch.

Votre équipe soignante

Elle regroupe l'ensemble des spécialistes qui s'occupent de votre traitement, vous soutiennent et vous accompagnent durant votre maladie. L'équipe est là pour vous conseiller en cas de problèmes liés à votre cancer ou aux traitements. Elle peut également vous renseigner sur les mesures utiles pour favoriser votre rétablissement.

Conseils ou thérapie psycho-oncologiques

Les spécialistes en psycho-oncologie aident les personnes touchées et leurs proches à faire face au cancer et aux difficultés qui y sont liées.

Ces personnes ont suivi une formation complémentaire en psycho-oncologie et sont issues de diverses disciplines : médecine, psychologie, soins infirmiers, travail social, accompagnement spirituel ou religieux. Vous trouverez des adresses de spécialistes dans votre région sur www.liguecancer.ch/psychooncologie.

Brochures de la Ligue contre le cancer

- **La chirurgie du cancer**
- **Les traitements anticancéreux par voie orale : médication à domicile**
- **Immunothérapie par inhibiteurs de points de contrôle immunitaire : que faire en cas d'effets indésirables ?**
- **La radiothérapie**
- **Les médecines complémentaires**
- **Les douleurs liées au cancer et leur traitement**
- **Fatigue et cancer : identifier les causes, chercher des solutions**
- **Alimentation et cancer**
- **L'œdème lymphatique en cas de cancer**
- **Soigner son apparence durant et après la thérapie**
- **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**
- **Proches aidants et cancer : conseils pour faire face**
- **Cancer : relever les défis au travail**
- **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**
- **Mon père ou ma mère a un cancer**
  Réponses et conseils pour adolescents.
- **Cancer : comment en parler aux enfants ?**
  Dépliant de 8 pages pour les parents et les enseignants.
- **Prédispositions héréditaires au cancer**
- **Les cancers du sein et de l'ovaire liés à une prédisposition héréditaire**
- **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**
- **Mon cancer ne va pas guérir : que faire ?**
- **Le temps du deuil : lorsqu'un être aimé meurt d'un cancer**

Ces brochures et toutes celles qui figurent à notre catalogue ont notamment pour sujet les principaux types de cancer, les thérapies, les symptômes liés au cancer, les modifications du corps. Elles sont gratuites et téléchargeables.

La Ligue suisse contre le cancer et votre ligue cantonale ou régionale peuvent vous les offrir 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 commentaire à faire sur nos brochures ? Prenez quelques minutes et remplissez le questionnaire qui se trouve à la fin de cette brochure ou à l'adresse www.liguecancer.ch/brochures. Votre opinion nous est précieuse !

Autres brochures

« Thérapie anticancéreuse dans le cadre d'une étude clinique », 2015, à commander auprès du Groupe suisse de recherche clinique sur le cancer (SAKK), tél. 031 389 91 91, sakkcc@sakk.ch, www.sakk.ch

Internet

Offres de la Ligue contre le cancer

www.liguecancer.ch
Site de la Ligue suisse contre le cancer avec des liens vers les ligues cantonales et régionales.

www.liguecancer.ch/cancerline
Chat destiné aux enfants, adolescents et adultes pour discuter du cancer : du lundi au vendredi, de 10 h à 18 h.

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

www.liguecancer.ch/readaptation-oncologique
Carte des offres en réadaptation oncologique dans toute la Suisse.

www.liguecancer.ch/teens
Informations destinées aux enfants et adolescents.

www.liguecancer.ch/psychooncologie
Banque de données regroupant les spécialistes du soutien psycho-oncologique.

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/fertilite
Unité de médecine de la reproduction du CHUV.

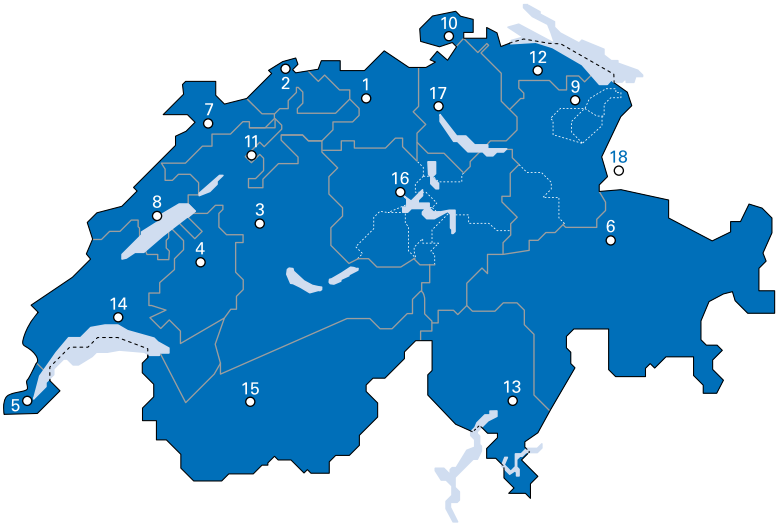
www.cipa-igab.ch
La Communauté d'intérêts proches aidant·e·s regroupe de nombreux membres dont la Ligue contre le cancer. Vous trouverez en cliquant sur « Liens utiles » des services qui vous aident au quotidien et peuvent vous soulager. L'association faîtière a notamment pour mission de relayer auprès du monde politique les demandes.

https://www.fertionco.ch/fr/accueil/
Ce site met à disposition des informations sur la préservation de la fertilité ainsi qu'une aide à la décision.
www.hug-ge.ch/medecine-reproduction-endocrinologie-gynecologique
Cette unité des HUG propose une consultation spécialisée sur la préservation de la fertilité.
www.kofam.ch
Ce portail de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) est consacré aux études cliniques en Suisse.
www.infoentraidesuisse.ch
Sur le site de la fondation Info-Entraide Suisse, vous pouvez chercher un groupe d'entraide proche de chez vous.
www.palliative.ch
Société suisse de médecine et de soins palliatifs.

Sites en anglais

www.cancer.org
American Cancer Society
www.cancer.gov
National Cancer Institute USA
www.cancerresearchuk.org
Independent cancer research and awareness charity
www.cancersupport.ch
Site de l'ESCA (English speaking cancer association) qui s'adresse aux anglophones et à leurs proches résidant en Suisse.
www.macmillan.org.uk
A non-profit cancer information service

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
Avenue 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 40
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

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 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.