ligue contre le cancer

Les traitements anticancéreux par voie orale

Médication à domicile

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

Éditrice
Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40
Case postale
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
www.liguecancer.ch

2e édition, direction du projet et rédaction
Nicole Bulliard, spécialiste Publications, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Conseils scientifiques
Irène Bachmann-Mettler, experte en soins, présidente de l'association Soins en oncologie Suisse
Sandy Decosterd, Responsable des soins, Département d'oncologie, HUG
Christiane Kaufmann, infirmière en santé publique, directrice de la Ligue neuchâteloise contre le cancer
Dr med. Ludivine Mercier, médecin-cheffe, spécialiste FMH en oncologie médicale, Hôpital du Jura

Nous remercions les personnes touchées pour leur lecture attentive et leurs précieux commentaires.

Relecture
Jacques-Olivier Pidoux, spécialiste Révision et traduction, Ligue suisse contre le cancer, Berne

1re édition – direction de projet, contenu, conseils scientifiques, texte, rédaction
Irène Bachmann-Mettler, experte en soins, présidente de l'association Soins en oncologie Suisse
Sabine Jenny, Ligue suisse contre le cancer, Berne
Verena Marti, Ligue suisse contre le cancer, Berne
Dr med. Christian Rothermundt, médecin adjoint, clinique d'oncologie et d'hématologie, hôpital cantonal de Saint-Gall
Dr med. Mark Haefner, spécialiste en oncologie médicale et médecine interne, Bülach
Anita Margulies, Bachelor of Science in Nursing, Registered Nurse, experte en soins oncologiques
Evelyn Rieder, infirmière ES, Master of Nursing Science, formatrice d'adultes ES
Regula Schär, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Couverture
shutterstock

Photos
p. 4, 21 : Shutterstock
p. 28 : Fotolia

Conception graphique
Daniel Förster, Belgern

Impression
Hartmanndruck & Medien GmbH, Hilzingen

Cette brochure est également disponible en allemand et en italien.

© 2021, 2017, Ligue suisse contre le cancer, Berne

LSC / 6.2023 / 1000 F / 021102012111

Sommaire

Avant-propos 5

Vivre avec un cancer 6

Les traitements anticancéreux par voie orale 7
Avantages et inconvénients 7
Quels sont les anticancéreux oraux ? 9

Bien prendre ses médicaments 12
Quelle dose ? 13
Combien de temps le médicament agit-il ? 13
Modalités de la prise ? 13
Puis-je tout boire, tout manger ? 13
Interactions : de quoi s'agit-il ? 14
Quelles précautions prendre pour manipuler les médicaments ? 15
Puis-je réduire la taille des médicaments ? 15
Que faire si je ne les prends pas ou si je me trompe ? 16
Où garder les médicaments ? 16
Des effets indésirables apparaissent : que faire ? 16
Calendrier de suivi de la prise des médicaments 18

Évaluer sa prise de médicaments à domicile 19
Quels facteurs favorisent la prise correcte ? 19
Questionnaire d'auto-évaluation 21
Évaluation et conseils 24

Conseils et informations 29

Chère lectrice, cher lecteur,

Les anticancéreux par voie orale à domicile regroupent les médicaments contre le cancer qu'un patient prend chez lui sous la forme de comprimés, capsules ou dragées. Votre médecin vous a probablement proposé ou déjà prescrit ce type de traitement. Les informations de cette brochure ont pour but de vous aider à bien le gérer.

Vous comprendrez pourquoi il est indispensable de suivre les indications du médecin et quels facteurs favorisent une prise correcte. Si vous rencontrez des difficultés, les conseils contenus dans cette publication vous seront peut-être profitables. Si vous avez des questions, adressez-vous au personnel médical, infirmier, et acceptez l'aide que votre entourage (famille, amis) vous propose.

Les nombreuses brochures de la Ligue contre le cancer vous fournissent suggestions et informations utiles. Ressentez-vous le besoin d'être accompagné ? Les conseillères et conseillers spécialisés des ligues cantonales ou régionales et de la Ligne InfoCancer sont là pour vous soutenir. Les adresses se trouvent aux pages 34 et 35.

Nos vœux les plus chaleureux vous accompagnent.

Votre Ligue contre le cancer

Vivre avec un cancer

Ces dernières années, l'industrie pharmaceutique a développé un grand nombre de nouveaux médicaments permettant de prendre son traitement à domicile. Beaucoup de patients vivent grâce à eux plus longtemps et dans de meilleures conditions. Il se peut cependant que la maladie et la thérapie médicamenteuse bouleversent votre vie de tous les jours.

Le diagnostic d'un cancer représente souvent une épreuve psychique, tant pour la personne touchée que pour ses proches. Parler de ses craintes ou de ses angoisses peut soulager et aider à rechercher des solutions pour mieux vivre avec la maladie.

Certains patients s'adressent à un psycho-oncologue, d'autres trouvent de l'aide auprès de la famille ou de leurs amis.

La maladie et les traitements entravent aussi souvent les capacités physiques. Peut-être faut-il alors envisager une réduction temporaire ou permanente du temps de travail. Loisirs, tenue de la maison ou soins corporels exigent, jour après jour, une adaptation aux forces dont vous disposez.

Il est aussi possible que la prise régulière des médicaments exerce une influence sur votre quotidien. Ils demandent beaucoup de discipline et de volonté de votre part, car le traitement est prescrit pendant des mois, voire des années. Plus votre équipe soignante vous informe des aspects relatifs à votre traitement médicamenteux, plus vous serez convaincu du bien-fondé de son action. Il vous sera alors plus facile de le suivre rigoureusement pendant longtemps.

En revanche, si vous ne comprenez pas les informations fournies ou avez des doutes quant à l'efficacité du traitement, il y a des risques que vous ne preniez pas les médicaments comme il le faudrait. Vous n'êtes pas sûr du choix des médicaments ? Vous n'avez pas compris un point particulier ? L'objectif d'une mesure vous échappe ?

Au besoin, il est essentiel de demander à votre équipe soignante de répéter les consignes. Les conseillères et conseillers des ligues cantonales ou régionales, mais aussi la Ligne InfoCancer, comprennent ces questions et ces réserves. Ils sont en mesure de répondre à vos questions (voir pp. 34 et 35).

Les traitements anticancéreux par voie orale

Un nombre croissant d'anticancéreux sont administrés par voie orale. Ces traitements ont les caractéristiques suivantes :

- Ils ont la même efficacité que les traitements par voie intraveineuse, pour autant que la prise du médicament soit observée scrupuleusement.
- Ils comportent des effets indésirables.
- Leur mode d'administration présente des avantages et des inconvénients.

Avantages et inconvénients

Avantages	Inconvénients
La personne touchée prend ses médicaments à domicile. Elle jouit d'une plus grande autonomie. Elle peut également bénéficier du soutien de ses proches ou d'un service d'aide et de soins à domicile.	La personne touchée est seule responsable de la prise correcte et régulière de son traitement.
La prise des médicaments est intégrée au déroulement de la journée.	L'action optimale du traitement oral nécessite de respecter les heures et les modalités de la prise. Ces contraintes concernent aussi le temps de travail et les vacances.
La prise orale évite à la personne touchée une partie des allers-retours chez le médecin ou au centre de traitement.	Si des erreurs se produisent, l'équipe soignante ne les détecte que tard, voire pas du tout.

Avantages	Inconvénients
La ponction des veines n'est souvent nécessaire que pour les prises de sang servant à contrôler les valeurs sanguines. Les perfusions complémentaires sont plus rares.	La manipulation pour sortir les comprimés de leur emballage est parfois difficile en cas de neuropathies périphériques (effets indésirables sur les mains et les pieds). La taille de certains comprimés les rend difficiles à avaler.
La personne touchée peut gérer ses médicaments selon un rituel plus adapté à son mode de vie.	La bonne observance du traitement dépend de plusieurs facteurs. Le sujet est souvent complexe. L'équipe soignante ne communique pas toujours des informations compréhensibles ou la personne touchée ne retient qu'une partie des détails communiqués. C'est ainsi que des erreurs surviennent, entraînant une action soit trop forte soit trop faible du médicament.

Quels sont les anticancéreux oraux ?

Les traitements anticancéreux oraux se composent de différentes substances actives. On distingue les groupes médicamenteux suivants :

- les chimiothérapies (cytostatiques) ;
- les thérapies ciblées ;
- les thérapies anti-hormonales.

Les chimiothérapies

La chimiothérapie se réfère à l'emploi de cytostatiques, des médicaments qui détruisent les cellules cancéreuses ou en bloquent la division. Ils sont distribués dans tout le corps par la circulation sanguine. Ils ont un effet appelé *systémique*.

Il en existe plus d'une centaine. L'oncologue les prescrit selon le type de cancer et le stade de la maladie. Les cellules humaines se divisent en plusieurs phases, en suivant un ordre précis. Les cytostatiques perturbent ce schéma et freinent ainsi la croissance de la tumeur.

Effets indésirables possibles

Les principaux effets indésirables apparaissent en raison de l'action nocive des cytostatiques sur les cellules saines. Ils se manifestent par exemple par la perte de cheveux et des inflammations des muqueuses. Les effets indésirables diminuent le plus souvent après le traitement, car les organes ont la capacité de récupérer. Ils peuvent parfois s'installer de façon durable.

Tous les cytostatiques peuvent provoquer des effets indésirables. Les manifestations, leur fréquence et leur intensité dépendent du terrain personnel, du type de médicament et de leur combinaison.

L'action des médicaments et leurs effets indésirables

La brochure « Les traitements médicamenteux du cancer » (voir p. 31) vous informe en détail sur les traitements, les modes d'action, les effets indésirables possibles et la manière de les apaiser.

Les thérapies ciblées

Contrairement aux chimiothérapies, les thérapies ciblées visent des structures spécifiques à l'intérieur ou à la surface de la cellule cancéreuse. Ces structures varient en fonction du type de médicament utilisé. On qualifie ces thérapies de ciblées parce qu'elles ne s'attaquent qu'aux cellules cancéreuses et n'ont en principe pas

d'effets, ou un effet moindre, sur les cellules normales. Elles sont parfois administrées en association avec une chimiothérapie ou une thérapie anti-hormonale, qui est aussi un traitement ciblé.

Comment les traitements ciblés agissent-ils ?

Chaque cellule possède des récepteurs ou des antigènes auxquels certaines molécules peuvent se fixer. Des molécules s'y fixent et déclenchent une série de réactions dans la cellule cancéreuse. C'est ce que l'on appelle une cascade de signaux. Ces phénomènes sont importants pour la division et la mort cellulaire. Si une cascade de signaux est perturbée, il se peut que les cellules dégénèrent et deviennent cancéreuses.

Les substances actives des médicaments ciblés reconnaissent les récepteurs des cellules cancéreuses et les bloquent de manière ciblée, de sorte que la cascade de signaux n'est pas déclenchée.

Elles bloquent par exemple les voies de signalisation responsables de la formation des vaisseaux de la tumeur (angiogenèse). D'autres thérapies perturbent les facteurs de croissance ou bloquent les récepteurs impliqués dans la division cellulaire. Le but est de freiner de manière provisoire ou permanente la croissance ou le métabolisme de la tumeur.

Effets indésirables possibles

Les thérapies ciblées distinguent mieux les cellules saines des cellules malades. C'est pourquoi elles ont d'autres répercussions sur les cellules saines et des effets indésirables différents (par ex. modifications cutanées ou des ongles).

Le type d'effets indésirables, leur intensité et le moment où ils apparaissent dépendent des médicaments utilisés et de la combinaison de substances. Ils varient d'une personne à l'autre.

La thérapie anti-hormonale

Les hormones sont produites par différentes glandes de notre organisme. Elles stimulent notamment la croissance cellulaire. Le mécanisme est le suivant : les cellules possèdent des récepteurs. Certains d'entre eux réagissent au contact des hormones, activant la croissance et la division de la cellule.

Les tumeurs hormonosensibles ou hormonodépendantes se caractérisent par la présence de cellules cancéreuses sensibles à l'action des hormones.

Un prélèvement de tissu permet de découvrir si les cellules tumorales ont développé des récepteurs hormonaux. Si l'examen s'avère positif, le médecin prescrit une thérapie anti-hormonale qui inhibe l'action ou la fonction des hormones et freine la croissance des cellules qui répondent aux hormones.

Effets indésirables possibles

Bouffées de chaleur, transpiration excessive, sont des effets indésirables possibles. Ils rappellent les troubles typiques de la ménopause. Les effets indésirables touchent aussi les hommes.

La thérapie anti-hormonale peut aussi diminuer la libido (consultez les brochures sur la sexualité, voir p. 31) et notamment provoquer des douleurs articulaires et de l'ostéoporose.

Options thérapeutiques en cas de cancer

Le traitement du cancer repose sur les traitements médicamenteux (chimiothérapies, thérapies ciblées, hormonothérapie, immunothérapies), les interventions chirurgicales et les radiothérapies.

Les traitements médicamenteux ont une action systémique. Ils agissent dans tout l'organisme, car les médicaments par voie orale sont absorbés dans le sang lors de leur passage dans l'estomac ou l'intestin. Ils sont ensuite répartis dans tout le corps et s'attaquent aux cellules tumorales disséminées. Une opération ou une radiothérapie est effectuée lors du traitement localisé de tumeurs ou de métastases.

Pour en savoir plus, consultez les brochures « Les traitements médicamenteux du cancer », « La chirurgie du cancer », « La radiothérapie » et les brochures sur les types de cancer (voir pp. 31 et 32).

Bien prendre ses médicaments

Seule la prise correcte des anticancéreux oraux garantit une action optimale. Ce chapitre donne un aperçu des éléments à respecter. Référez-vous avant tout aux explications de votre médecin et de l'équipe soignante et n'hésitez pas à poser des questions.

Questions à poser au médecin

Les questions ci-dessous peuvent vous être utiles lors de vos entretiens avec le médecin. Si vous n'avez pas compris quelque chose, posez des questions, quitte à vous répéter. Plus vous aurez d'informations de la part de l'équipe soignante, plus vous vous sentirez sûr de vous à domicile. Il est recommandé de se faire accompagner aux consultations afin qu'un proche entende également les recommandations données.

- Quand dois-je prendre mes médicaments ? À quelle dose ?
- Quelles précautions prendre pour manipuler mes médicaments ?
- Que faire lorsque j'ai des difficultés à avaler les médicaments ? Est-ce que je peux les couper, les écraser ou les dissoudre dans du liquide chaud ou froid ?
- Que faire si je n'ai pas pris les médicaments selon les indications du médecin : en cas d'oubli ou si j'ai pris une trop forte dose ?
- Où et comment dois-je conserver les médicaments ?
- À quels effets indésirables dois-je m'attendre ? Que puis-je faire quand je les ressens ? Y a-t-il des effets indésirables à signaler immédiatement ? À qui puis-je m'adresser dans ce cas ?
- Y a-t-il des aliments ou des boissons interdits pendant le traitement ?
- Suis-je autorisé à poursuivre la prise d'autres médicaments ?
- Quelle est la fréquence de mes rendez-vous chez le médecin ?
- Combien de temps dure la chimiothérapie orale ?
- L'assurance-maladie prend-elle en charge les médicaments ? Si ce n'est pas le cas, qui les paie ? À combien s'élève leur coût ?

Quelle dose ?

Le médecin calcule en milligrammes (mg) le dosage d'un comprimé, d'une capsule ou d'une dragée. La dose et le nombre quotidiens sont prescrits en fonction de votre situation.

Combien de temps le médicament agit-il ?

Afin d'assurer une efficacité de longue durée, la concentration de la substance active dans le sang doit être la même. Dans ce but, il est nécessaire de toujours prendre les médicaments au même moment.

Le nombre de prises par jour dépend de la vitesse à laquelle l'organisme décompose et élimine la substance active. Certains médicaments nécessitent huit ou douze heures, d'autres 24. La prescription en dépend, à savoir une dose, une, deux ou trois fois par jour.

Certaines thérapies par anticancéreux oraux peuvent durer des semaines ou des années. Pour permettre au corps de récupérer, le médecin doit parfois planifier des pauses. Les périodes de prises suivies de pauses sont appelées « cycles thérapeutiques ».

Il faut éviter d'interrompre la prise du médicament hors des pauses prévues sans en avoir parlé avec le médecin.

Modalités de la prise ?

Certains traitements se prennent à jeun (l'estomac vide). D'autres se prennent avant, pendant ou après un repas.

L'absorption des médicaments est différente au contact de certaines substances nutritives ou boissons dans l'estomac ou l'intestin. Pris en dehors des heures recommandées par rapport aux repas, leur action peut s'avérer trop forte ou trop faible. Pour cette raison, le moment de la prise est fixé par rapport aux repas, par exemple une heure avant ou deux heures après.

Puis-je tout boire, tout manger ?

Certains aliments modifient l'action des anticancéreux oraux et sont par conséquent fortement déconseillés pendant la durée de certaines thérapies.

Notamment :

- les pamplemousses, les carambroles et les oranges amères, car ces fruits contiennent une enzyme qui modifie l'action des médicaments ;
- les aliments riches en graisses avant et après la prise de certains médicaments ;
- l'alcool peut modifier l'action de certains médicaments. La consommation d'alcool devra être discutée avec le médecin.

Si vous devez adapter votre alimentation, votre équipe soignante vous en informera. La brochure « Alimentation et cancer » vous renseigne plus en détail (voir p. 31 ou www.liguecancer.ch/brochures).

Interactions : de quoi s'agit-il ?

On parle d'interactions lorsque les médicaments peuvent contenir des principes actifs incompatibles avec ceux contenus dans d'autres médicaments. La prise simultanée du traitement oncologique et d'autres substances causent des interactions qui risquent d'entraîner une action trop forte, nulle, insuffisante, ou des effets indésirables intensifiés.

Informez votre équipe soignante de *tous les médicaments* que vous prenez. Mentionnez aussi les remèdes dits *naturels* ou à base de plantes comme le millepertuis, souvent utilisé pour soigner des variations de l'humeur, ainsi que les suppléments alimentaires.

Important
Votre oncologue vous renseigne sur de possibles interactions médicamenteuses. Il est essentiel que les autres médecins traitants comme le médecin de famille contrôlent la compatibilité des nouvelles prescriptions. Oncologues et médecins de famille communiquent entre eux à ce propos. Si vous prenez de nouveaux médicaments, nous vous conseillons d'en informer votre médecin de famille lors de votre prochain rendez-vous. Cela lui permettra de prévenir l'apparition d'éventuels effets indésirables.

Quelles précautions prendre pour manipuler les médicaments ?

Prenez le médicament directement après l'avoir sorti de l'emballage.

Lavez-vous les mains à l'eau et au savon après avoir touché les comprimés. Les proches et le personnel soignant portent des gants en latex jetables pour les manipuler.

Pilulier

En cas d'utilisation d'un pilulier, il est recommandé de laisser tous les comprimés dans leur emballage (blister) afin de les manipuler avec précaution. Le blister est retiré juste avant la prise du médicament. Veillez à vous laver les mains après avoir manipulé les médicaments. Les personnes qui les préparent ou les manipulent doivent porter des gants.

Puis-je réduire la taille des médicaments ?

Certaines personnes ont des difficultés à avaler comprimés, capsules ou dragées. Or les anticancéreux oraux ne peuvent être ni écrasés, ni coupés, ni croqués. Les gélules ne peuvent être ouvertes. Leur mode d'action implique d'arriver en entier dans l'estomac.

Les anticancéreux oraux sont recouverts d'une « pellicule de protection » qui consiste par exemple en une fine couche de sucre ou de cellulose pour les comprimés, d'une pellicule de gélatine pour les capsules. Leur rôle est de permettre au principe actif d'être libéré au bon endroit dans le tube gastro-intestinal pour ensuite passer dans le sang. Si la pellicule de protection est dissoute ou détruite trop tôt, les substances actives ne peuvent plus être absorbées à l'endroit voulu.

Votre équipe soignante vous informera des modalités de la prise.

Conseils pour avaler un médicament :

- boire une gorgée d'eau avant, car le médicament glisse mieux dans une bouche humidifiée ;
- boire suffisamment d'eau (un verre), la recommandation « à jeun » ne concerne pas l'eau ;
- si vous ne devez pas le prendre à jeun, vous pouvez l'avaler, par exemple, à l'aide d'une cuillerée de yoghourt.

Que faire si je ne les prends pas ou si je me trompe ?

Oubli

Pour certains médicaments, il est possible de prendre la dose oubliée le jour même. Pour d'autres en revanche, vous devez attendre le lendemain pour reprendre la dose normale. Votre équipe soignante vous explique comment.

Que faire si j'ai pris trop de comprimés ?

Adressez-vous à votre équipe soignante pour fixer la prochaine dose.

J'ai vomi le médicament : que dois-je faire ?

Ne prenez pas de nouveau comprimé jusqu'à la prochaine dose. Si cela n'est pas possible, prenez contact avec votre équipe soignante.

Où garder les médicaments ?

Il est possible de conserver certains médicaments à température ambiante, d'autres doivent l'être dans le réfrigérateur. Renseignez-vous auprès du personnel soignant. Vous trouverez aussi des informations sur l'emballage. Faites en sorte que seules les personnes impliquées dans votre prise en charge aient accès aux médicaments. Veillez à les tenir hors de portée des enfants.

Bon à savoir

Difficile parfois de retenir les points importants concernant votre traitement anticancéreux oral une fois à la maison. Votre médecin ou votre équipe soignante vous remettra une fiche résumant les consignes à respecter. Si ce n'est pas le cas ou si vous avez besoin de renseignements complémentaires, vous pouvez consulter les fiches par médicament destinées aux patients qui se trouvent à la page www.oraletumortherapie.ch/fr/fiches-informatives.

Si vous avez des questions ou que votre médicament n'y figure pas, prenez contact avec votre médecin ou votre équipe soignante.

Des effets indésirables apparaissent : que faire ?

Malgré les progrès de la médecine, les traitements anticancéreux oraux peuvent provoquer des effets indésirables. Certains, comme les nausées, peuvent être prévenus et atténués par la prescription d'un médicament de soutien.

Demandez à votre médecin à quels effets indésirables vous pourriez être confronté et comment réagir lorsqu'ils se présentent.

Si un effet indésirable vous inquiète, appelez votre équipe soignante pour lui demander conseil. Il est possible que votre médecin souhaite vous examiner, afin de découvrir l'origine de vos symptômes et d'en discuter avec vous. N'attendez pas d'être désemparé pour demander de l'aide.

Comment faire face aux effets indésirables ? Pour en savoir plus, lisez la brochure « Les traitements médicamenteux du cancer » (voir p. 31 ou www.liguecancer.ch/brochures).

Médicaments ou traitements de soutien

Le médecin peut prescrire des médicaments ou des traitements qui soulagent ou préviennent les symptômes ou les effets indésirables. Certains peuvent même être prescrits à titre préventif.

Voici une liste des principaux médicaments de soutien :

- médicaments contre les nausées et les vomissements (antiémétiques) ;
- antibiotiques contre les infections bactériennes ;
- antimycosiques contre les affections provoquées par des champignons ;
- analgésiques contre les douleurs et la fièvre ;
- antipyrétiques contre la fièvre (en partie identiques aux analgésiques) ;
- bains de bouche ou sprays en cas d'inflammations des muqueuses buccales ;
- antidiarrhéiques ;
- laxatifs contre la constipation ;
- bisphosphonates contre l'ostéoporose ;
- préparations à base de cortisone pour prévenir les réactions allergiques et la nausée.

Prenez ces médicaments de façon rigoureuse.

Calendrier de suivi de la prise des médicaments

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin / heure							
Midi / heure							
Soir / heure							

	Numéros d'urgence
Oncologue	
Équipe soignante	
Urgences 24 h / 24	
Médecin de famille	

Questions :

Évaluer sa prise de médicaments à domicile

Quels facteurs favorisent la prise correcte ?

Les expériences engrangées par les personnes touchées et les spécialistes montrent qu'il est plus facile d'observer le traitement si :

- la personne touchée a été impliquée dans le choix du traitement et qu'elle l'approuve ;
- la prise est intégrée à la vie quotidienne ;
- la personne touchée bénéficie de soutien et d'outils (voir p. 19 et suiv.) ;
- la situation financière de la personne touchée est stable.

Adhésion et accord thérapeutiques au traitement oncologique

Vous pourrez prendre une décision éclairée si vous disposez d'informations compréhensibles. Vous devez savoir quelle est l'utilité de la thérapie proposée, quelles sont les modalités d'action du médicament et les effets indésirables possibles.

La confiance en l'efficacité du traitement représente le facteur de motivation le plus important. Être convaincu de l'utilité des médicaments prescrits donne l'énergie et la force nécessaires pour prendre le médicament, supporter les moments d'inconfort, les effets indésirables pénibles, la fatigue ou les moments de désespoir. La tolérance aux effets indésirables est meilleure.

Si vous avez des doutes sur l'utilité du traitement ou peur des effets indésirables possibles, il est recommandé d'en parler à l'équipe soignante. Les professionnels sauront se montrer compréhensifs à l'égard de vos objections ou vos questions médicales. Leur rôle est de vous fournir informations et conseils.

Les médicaments intégrés à la vie quotidienne

Une bonne planification au quotidien est essentielle. Il est donc indispensable de décider avec l'équipe soignante du meilleur moment pour la prise de votre thérapie orale, de la manière dont vous pouvez concilier traitement et vie de tous les jours, travail ou loisirs.

Soutien

Les proches ou d'autres personnes peuvent jouer un rôle important en vous épaulant à la maison. Ils vous rappellent le moment de la prise ou vous préparent un verre d'eau pour avaler le médicament.

Demandez à vos proches de vous aider : un partage des responsabilités peut vous soulager.

Les services d'aide et de soins à domicile de votre région proposent-ils leur soutien ? Renseignez-vous auprès de votre assureur pour en connaître le montant.

Moyens auxiliaires

Les outils suivants peuvent vous servir d'aide supplémentaire :

- Dans un calendrier sur papier, vous pouvez noter la date et l'heure puis les surligner lorsque vous aurez pris le médicament.
- Utilisez un pilulier en respectant les consignes données par votre équipe soignante.
- Utilisez un calendrier électronique ou des applications téléchargeables sur smartphone, ordinateur, laptop ou tablette. Elles vous permettent de gérer le traitement et disposent aussi de fonctions de rappel.
- Collez un papier sur l'armoire à pharmacie ou le réfrigérateur dans lequel vous conservez les médicaments.
- Les rituels autour de la prise permettent de ne pas oublier : à côté de la brosse à dents, un verre vide laissé à côté une fois le médicament pris, etc.

Situation financière

Le coût des chimiothérapies orales peut être élevé. Généralement, l'assurance-maladie les prend en charge, mais l'assuré doit s'acquitter de la quote-part de 10 %. La quote-part annuelle est toutefois limitée (700 francs pour les adultes, 350 francs pour les enfants, état 2021). Renseignez-vous auprès de votre assureur pour en connaître le montant.

En cas de situation financière délicate, la franchise, la quote-part ou d'autres coûts liés à la santé (frais de transport par ex.) suscitent l'inquiétude. Ces difficultés sont fréquentes dans le parcours d'une personne touchée. Adressez-vous au service social de l'hôpital, aux conseillers des ligues cantonales ou régionales contre le cancer (voir pp. 34 et 35) ou à vos médecins traitants. Ils vous expliqueront comment améliorer la situation.

Votre médicament constitue une exception et n'est pas pris en charge par l'assurance-maladie ? Votre médecin traitant vous en informera et cherchera une solution avec vous.

Questionnaire d'auto-évaluation

Prendre ses médicaments correctement est la condition indispensable pour obtenir des résultats. L'efficacité optimale du médicament exige du patient de respecter la prescription du médecin. Pour différentes raisons, certaines personnes n'y parviennent pas toujours.

Le questionnaire ci-dessous a pour but de déterminer :

- si vous appartenez à la catégorie de patients pour lesquels le traitement à domicile ne pose aucun problème ;
- les difficultés ou les raisons qui vous empêchent de suivre les indications du médecin.

Selon vos résultats, vous trouverez des conseils pour vous aider à concilier la prise de vos médicaments avec votre quotidien professionnel et privé (voir p. 24).

Veuillez cocher l'affirmation qui reflète au mieux votre expérience avec les médicaments	Réponse
J'oublie de temps à autre de prendre mes médicaments.	☐ A
Quand je vais bien, j'arrête de les prendre régulièrement.	☐ B
Je n'oublie jamais de les prendre.	☐ C
Je suis censé prendre de nombreux médicaments à différents moments de la journée, dans ma vie professionnelle ou parallèlement à mes activités quotidiennes. Je ne peux donc pas forcément suivre la prescription du médecin.	☐ D
Parfois je ne sais plus si je les ai déjà pris. Dans le doute, je préfère m'abstenir.	☐ A
Si je vais moins bien à cause des effets secondaires (nausées, par ex.), je fais une pause et recommence à prendre les médicaments quand je me sens mieux.	☐ B
J'utilise un calendrier où j'ai planifié ma prise de médicaments que je valide à mesure. Ou j'utilise un pilulier selon les consignes données par l'équipe soignante. De cette façon, je garde le contrôle sur ma prise de médicaments.	☐ C
Je ne vais pas chercher mes médicaments, parce que je peux à peine en payer la quote-part.	☐ D
Ma famille ou mes amis ne s'intéressent pas à ma façon de gérer la situation. J'oublie parfois de prendre les médicaments, parce que personne ne se charge de me le rappeler.	☐ A
Je n'ai plus vraiment confiance en l'équipe soignante. Elle ne comprend pas mes soucis, mes problèmes.	☐ B
Des rituels et des accessoires m'aident à m'en souvenir. Je prends par exemple mes médicaments après le brossage des dents ou j'utilise la fonction « rappel » de mon téléphone portable.	☐ C
Je saute une prise de temps en temps, parce que je trouve les médicaments trop chers.	☐ D
J'oublie parfois une dose, malgré l'utilisation d'un calendrier ou d'un pilulier.	☐ A
Mon équipe soignante ne me demande pas si j'arrive à suivre la prescription.	☐ B
Mes proches m'encouragent à prendre mes médicaments ou me le rappellent.	☐ C
Je ne crois pas vraiment à l'efficacité des médicaments, raison pour laquelle je les prends à contrecœur.	☐ D

Si j'oublie de prendre mes médicaments, je double la dose le lendemain.	☐ **A**
Mon médecin m'a prescrit un traitement sans me demander mon avis.	☐ **B**
Je suis bien informé par mon médecin, le personnel infirmier et le pharmacien, tant sur la prise correcte des médicaments que leurs effets indésirables possibles. Ils me posent des questions, me demandent comment cela se passe. Je sais aussi comment faire face à d'éventuels effets indésirables.	☐ **C**
Je prends les médicaments de façon irrégulière parce que toutes ces substances chimiques sont nocives pour mon organisme.	☐ **D**
Parfois je prends les médicaments en dehors des heures prévues.	☐ **A**
Les médicaments sont trop gros à avaler. Je m'étrangle ou dois vomir.	☐ **B**
J'ai décidé du traitement à suivre avec le médecin.	☐ **C**
Si je sors ou si je suis en déplacement, je ne peux pas respecter les heures de prise prescrites.	☐ **D**
J'ignore qui ou quels outils ou moyens pourraient m'aider à prendre correctement mes médicaments.	☐ **A**
Les effets indésirables me gênent au quotidien. Je ne sais pas que faire pour aller un peu mieux.	☐ **B**
Les feuilles d'information que j'ai reçues de la part de l'équipe soignante m'aident à comprendre l'importance d'une prise régulière de mes médicaments.	☐ **C**
Je ne comprends pas pourquoi je dois prendre mes médicaments toujours à la même heure.	☐ **D**
Total réponses _____ **A** _____ **B** _____ **C** _____ **D**	

Questionnaire et évaluation développés par Irène Bachmann-Mettler, experte en soins CRS, présidente de l'association Soins en Oncologie Suisse.

Évaluation et conseils

Vous obtenez une majorité de A

Vous voulez prendre correctement vos médicaments, mais vous les oubliez parfois ou ne vous souvenez plus si vous les avez déjà pris. De nombreuses personnes sont confrontées à ce problème.

Quelques conseils :

- demandez à un membre de la famille ou à un proche de s'impliquer dans votre traitement ;
- gardez les médicaments à l'endroit où vous avez l'habitude de les prendre ;
- faites sonner un réveil à l'heure de la prise ;
- ajoutez un rappel dans votre calendrier électronique ;
- associez le traitement à un rituel : prendre vos médicaments avant de vous brosser les dents ou d'aller dormir par exemple ;
- notez chaque prise dans votre calendrier ;
- utiliser un pilulier pour vérifier si vous les avez pris ou pas.

Vous obtenez une majorité de B

Difficile de prendre régulièrement ses médicaments lorsque l'on souffre d'effets indésirables ou que l'on a des doutes quant à leur efficacité. Il se peut aussi que vous ne vouliez plus les avaler ou que vous soyez dans l'impossibilité de le faire.

Peut-être avez-vous reçu trop peu d'informations de la part de l'équipe soignante ? Avez-vous le sentiment d'être mal compris ? N'avez-vous pas confiance ?

Les conseils suivants vous donnent peut-être des pistes sur la façon d'améliorer votre situation ou d'en parler avec l'équipe soignante.

Quelques conseils

- Discutez-en avec un proche. Peut-être allez-vous trouver ensemble des idées à soumettre à votre équipe soignante.
- Communiquez au personnel soignant les raisons qui vous empêchent d'observer votre traitement correctement. Exigez un entretien le plus vite possible pour discuter de vos problèmes ou de vos craintes.
- Souffrez-vous d'effets indésirables ? Il existe des médicaments ou des soins qui en préviennent certains ou les apaisent. Posez la question.
- Doutez-vous de la pertinence de poursuivre le traitement ? Parlez-en ouvertement avec l'équipe soignante.

Vous obtenez une majorité de C

Vous gérez bien votre traitement. Vous l'avez bien organisé ou votre entourage et l'équipe soignante vous soutiennent.

Vous êtes convaincu de son utilité. Il a du sens pour vous, en premier lieu parce que vous avez pris une part active dans les décisions le concernant.

Vous obtenez une majorité de D

Vous affrontez une situation difficile :
- Votre vie de tous les jours vous empêche-t-elle de respecter l'horaire prévu ?
- Quand et comment prendre votre médicament vous paraît-il trop compliqué ?
- Votre budget est-il à ce point alourdi par le coût des médicaments que vous hésitez à les prendre à chaque fois ?
- Doutez-vous de l'efficacité du traitement au point d'envisager parfois de l'interrompre ?
- En avez-vous simplement assez de tous ces médicaments ?

Conseils

Il n'y a pas de réponse toute faite dans ce type de situation, mais les questions ci-dessous vous donnent peut-être quelques pistes :
- Comment concilier la prise des médicaments avec votre vie professionnelle et privée ? Cherchez des solutions avec un proche ou l'équipe soignante.
- Avez-vous déjà demandé à l'équipe soignante s'il était possible de changer les heures de la prise ?
- Pouvez-vous en parler à votre supérieur ou vos collègues ? Ces personnes ont peut-être des idées pour vous aider à suivre votre traitement sur votre lieu de travail.
- En cas de problèmes financiers : avez-vous discuté du sujet avec l'équipe impliquée dans votre prise en charge ? Les spécialistes connaissent ces situations et recherchent des solutions avec vous. Si vous souhaitez en parler dans un cadre différent, adressez-vous à votre ligue cantonale ou régionale (voir adresses pp. 34 et 35).
- Si vous doutez de l'efficacité des médicaments ou luttez au quotidien pour les prendre, parlez-en ouvertement avec les médecins et le personnel infirmier.
- Si vous avez accepté de les prendre pour ne pas faire souffrir vos proches qui ne comprendraient pas votre refus, l'équipe soignante pourra vous soutenir pour aborder ces sujets difficiles.
- Soyez concret : dites ce qui vous pèse ou vous préoccupe. Les professionnels connaissent ce type de difficultés. Avec vous, ils rechercheront une solution qui vous convient.

« A » « B » « C » « D » : aucune majorité ne se dégage nettement

Vous vous retrouvez dans plusieurs catégories et vous rendez compte que de nombreuses raisons facilitent ou compliquent la prise de vos médicaments. Quoi qu'il en soit, vous avez fait un grand pas : vous savez maintenant quels obstacles vous empêchent de respecter les indications du médecin et quelles astuces peuvent vous aider à les surmonter.

Conseils et informations

Faites-vous conseiller

Votre équipe soignante

Elle est là pour vous informer et vous aider à surmonter les problèmes liés à la maladie et au traitement. Demandez-vous quelle démarche supplémentaire pourrait vous venir en aide et faciliter votre réadaptation.

Psycho-oncologie

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

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

Votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer

Elle conseille, accompagne et soutient les personnes touchées par un cancer et leurs proches de différentes manières, en proposant notamment des entretiens individuels, des réponses en matière d'assurances ou des cours. Elle aide aussi à remplir des directives anticipées et oriente les personnes vers des professionnels pour traiter un œdème lymphatique, garder des enfants ou trouver une consultation en sexologie.

La Ligne InfoCancer 0800 11 88 11

Au bout du fil, une infirmière spécialisée vous écoute, vous propose des solutions et répond à vos questions sur la maladie et son traitement. L'appel et les renseignements sont gratuits. Les entretiens peuvent aussi s'effectuer via Skype, à l'adresse : krebstelefon.ch. Vous pouvez aussi écrire : helpline@liguecancer.ch.

Cancerline : pour chatter sur le cancer

Sous www.liguecancer.ch/cancerline, les enfants, adolescents et adultes peuvent chatter en direct avec les conseillères spécialisées de la Ligne InfoCancer. Ils y reçoivent des informations sur le cancer, et ils peuvent poser des questions et échanger sur tout ce qui les préoccupe.

Cancer : comment en parler aux enfants ?

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

Vous trouverez dans le dépliant « Cancer : comment en parler aux enfants? » des suggestions pour parler de la maladie avec vos enfants. Ce document contient aussi des conseils à l'intention des enseignants. La Ligue publie également une brochure utile sous le titre « Quand le cancer touche les parents : en parler aux enfants ».

La Ligne stop-tabac 0848 000 181

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

Cours

Dans différentes régions de Suisse, la Ligue contre le cancer propose aux personnes touchées des cours de durée variable : www.liguecancer.ch/cours.

Activité physique

De nombreuses personnes touchées par le cancer pratiquent une activité physique pour retrouver de l'énergie, reprendre confiance et réduire la sensation de fatigue. Il existe des groupes de sport spécifiquement adaptés aux personnes atteintes d'un cancer : renseignez-vous auprès de votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer, et consultez la brochure « Activité physique et cancer » (voir p. 32).

Autres personnes touchées

Entrer en contact avec des personnes ayant traversé des épreuves semblables peut vous redonner courage. N'oubliez toutefois pas que ce qui a aidé une personne ne vous conviendra pas forcément.

Forums de discussion

Il existe sur internet des forums de discussion sur le thème du cancer, notamment le forum de la Ligue contre le cancer www.forumcancer.ch, géré par la Ligne InfoCancer.

Groupes d'entraide

Se retrouver dans un groupe favorise l'échange d'informations et d'expériences. Bien des choses paraissent plus légères quand on en discute avec des personnes confrontées aux mêmes difficultés.

Informez-vous auprès de votre ligue cantonale ou régionale : elle vous renseignera sur les groupes d'entraide, sur les groupes de parole ou sur les offres de cours pour personnes touchées et leurs proches. Sous www.infoentraidesuisse.ch, vous pouvez chercher un groupe d'entraide à proximité de chez vous.

Soins à domicile

De nombreux cantons proposent des services de soins à domicile. Ceux-ci interviennent sur mandat médical exclusivement. Vous pouvez faire appel à eux pendant toutes les phases de la maladie. Ils vous conseillent à la maison pendant et après les cycles de traitement, notamment sur les effets secondaires. Votre Ligue contre le cancer cantonale ou régionale vous communiquera une adresse.

Conseils nutritionnels

De nombreux hôpitaux proposent des consultations diététiques. Vous trouverez par ailleurs des conseillers indépendants collaborant la plupart du temps avec les médecins et regroupés en une association :

Association suisse des diététicien-ne-s (ASDD)
Altenbergstrasse 29
Case postale 686
3000 Berne 8
tél. 031 313 88 70
service@svde-asdd.ch
www.svde-asdd.ch

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

palliative ch
Vous trouvez sur le site de la Société suisse de médecine et de soins palliatifs les adresses des sections cantonales et des réseaux. Ceux-ci assurent un accompagnement et des soins optimaux aux personnes concernées partout en Suisse.

palliative ch
Société suisse de médecine et de soins palliatifs
Kochergasse 6
3011 Berne
tél. 031 310 02 90
info@palliative.ch
www.palliative.ch

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

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

Les frais de traitements avec des substances autorisées sont également pris en charge dans le cadre d'une étude clinique.

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

Brochures de la Ligue contre le cancer

- **Les traitements médicamenteux du cancer : Chimiothérapies et autres traitements**
- **La radiothérapie**
- **La chirurgie du cancer**
- **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**
- **Prédispositions héréditaires au cancer**
- **Les cancers du sein et de l'ovaire liés à une prédisposition héréditaire**
- **Cancer : relever les défis au travail**
- **Cancer et sexualité au féminin**
- **Cancer et sexualité au masculin**
- **Soigner son apparence durant et après la thérapie**

- **Cancer et souffrance psychique : Le cancer touche la personne dans sa totalité**
- **Activité physique et cancer : Retrouver confiance en son corps grâce au mouvement**
- **La réadaptation oncologique**
- **Accompagner un proche atteint de cancer**
- **Mon père ou ma mère a un cancer :** Réponses et conseils pour adolescents
- **Soigner un proche et travailler : une mission possible**
  Dépliant de 8 pages pour mieux concilier activité professionnelle et soins prodigués à un proche
- **Décider jusqu'au bout : Comment établir mes directives anticipées ?**
- **Cancer : quand l'espoir de guérir s'amenuise**
- **Le temps du deuil : Lorsqu'un être aimé meurt d'un cancer**

Ces brochures et toutes les autres sont gratuites et téléchargeables. La Ligue suisse contre le cancer et votre ligue cantonale peuvent vous les offrir grâce au soutien de leurs donatrices et donateurs.

Commandes

- Ligue contre le cancer de votre canton
- Téléphone : 0844 85 00 00
- Courriel : boutique@liguecancer.ch
- Internet : 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 dans cette brochure ou à l'adresse www.liguecancer.ch/brochures.
Votre opinion nous est précieuse !

Internet

Offres de la Ligue contre le cancer

www.forumcancer.ch
Forum internet de la Ligue contre le cancer

www.liguecancer.ch
Site de la Ligue suisse contre le cancer

www.liguecancer.ch/cancerline
Le chat sur le cancer pour les enfants, les adolescents et les adultes :
du lundi au vendredi de 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

Groupes d'entraide

www.gist.ch
Groupe d'entraide pour les personnes touchées par les tumeurs stromales gastro-intestinales (GIST)
www.ilco.ch
Association suisse des groupes régionaux de personnes stomisées
www.kehlkopfoperierte.ch
Groupes régionaux pour personnes laryngectomisées
www.gmosuisseromande.ch
Association Suisse des Greffés de la Moelle Osseuse
www.lymphome.ch
Organisation suisse de patients pour les personnes atteintes de lymphomes et leurs proches
www.multiples-myelom.ch
Groupe de contact sur le myélome en Suisse
conrad.rytz@gmail.com
Groupe suisse d'entraide pour les malades du pancréas GSP
www.infoentraidesuisse.ch
« Info-Entraide Suisse » : adresses de groupes d'entraide pour personnes touchées et proches
www.vivre-comme-avant.ch
Association suisse des femmes opérées du sein

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

Autres organisations 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.palliative.ch
Société suisse de médecine et de soins palliatifs
www.liguecancer.ch/psychooncologie
À cette adresse, vous trouverez une banque de données regroupant les spécialistes du soutien psycho-oncologique.

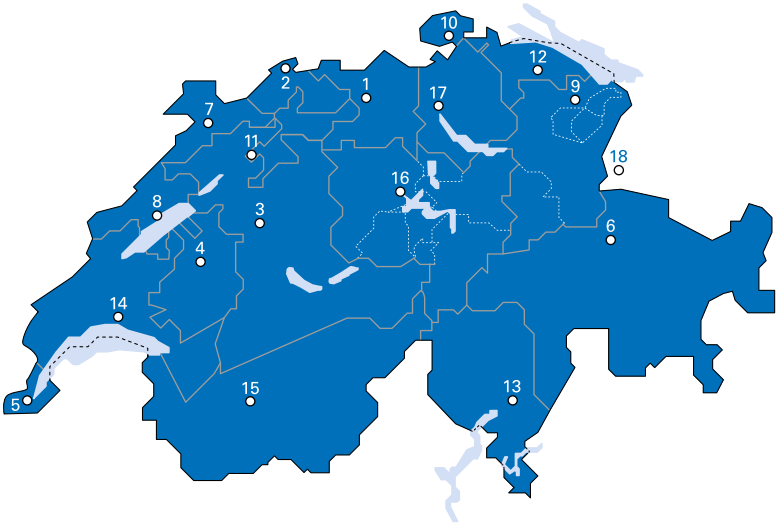
Sites en anglais

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

Sources

Les publications et les sites internet mentionnés dans cette brochure ont également servi de sources pour sa rédaction. Ils correspondent pour l'essentiel aux critères de qualité de la fondation La Santé sur Internet (voir charte sur www.hon.ch/HONcode/French).

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
place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
IBAN: CH89 0024 3243 4832 0501 Y

15 Ligue valaisanne contre le cancer Krebsliga Wallis
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@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
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40
case postale
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
www.liguecancer.ch
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9

Brochures
tél. 0844 85 00 00
boutique@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch/brochures

Forum
www.forumcancer.ch,
le forum internet de la Ligue contre le cancer

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

Skype
krebstelefon.ch
du lundi au vendredi
10 h–18 h

Ligne stop-tabac
tél. 0848 000 181
max. 8 cts/min.
(sur réseau fixe)
du lundi au vendredi
11 h–19 h

Vos dons sont les bienvenus.

Ligne InfoCancer
0800 11 88 11
du lundi au vendredi
10 h–18 h
appel gratuit
helpline@liguecancer.ch

Unis contre le cancer

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

… le cancer frappe moins souvent,

… il engendre moins de souffrances et moins de décès,

… l'on puisse en guérir plus souvent,

… les malades et leurs proches trouvent aide et réconfort dans toutes les phases de la maladie ainsi qu'en fin de vie.

Cette brochure vous est remise par votre Ligue contre le cancer, qui se tient à votre disposition avec son éventail de prestations de conseil, d'accompagnement et de soutien. Vous trouverez à l'intérieur les adresses de votre ligue cantonale ou régionale.

Grâce à vos dons, nos brochures sont gratuites.

Faites un don avec TWINT :

Scannez le code QR avec l'app TWINT.

Saisir le montant et confirmer le don.

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