



Rester mobile malgré un cancer

Pour les personnes touchées par le cancer, les déplacements représentent une préoccupation majeure, les thérapies étant souvent ambulatoires. Les nombreux allers-retours nécessités par le traitement sont éprouvants, prennent du temps et coûtent cher. Lorsqu'une personne ne peut plus prendre le volant, cela peut diminuer sa mobilité et constituer une difficulté supplémentaire. Cette feuille d'information propose des conseils pour pouvoir continuer à se déplacer malgré la maladie sans pour autant s'exposer à des risques.

De manière générale, le trajet jusqu'au lieu de traitement doit être préparé avec soin. Pour ce faire, le patient doit se poser trois questions clés :

- Puis-je encore prendre ma voiture, mon vélo ?
- Mon état de santé est-il suffisamment stable pour que je puisse emprunter les transports publics ?
- Puis-je encore me déplacer seul ou est-il préférable que quelqu'un m'accompagne ou vienne me chercher ?

Continuer à conduire en toute sécurité

L'état physique et psychique du moment est déterminant pour savoir si une personne est en mesure de prendre le volant. L'automobiliste doit être capable de gérer les situations imprévues en relation avec le trafic ou l'environnement. Il est donc essentiel qu'il soit honnête avec lui-même. Outre la maladie, les traitements et les médicaments peuvent altérer la capacité de conduire. Pour les médicaments, des facteurs comme la durée du traitement, l'accoutumance et la tolérance individuelle jouent un rôle. De ce fait, la prudence s'impose de manière générale, la situation devant être évaluée au cas par cas.

Un cancer – une tumeur cérébrale ou une opération entraînant des limitations fonctionnelles, par exemple – peut sensiblement diminuer la capacité de conduire. Heureusement, avec la majorité des thérapies anticancéreuses modernes, cette altération est temporaire. En général, les patients sont hospitalisés lors de traitements pénibles et mal supportés. Les traitements ambulatoires et les médicaments peuvent toutefois avoir des effets très variables. Telle personne restera en forme pendant une chimiothérapie ou une radiothérapie, alors que telle autre se sentira fatiguée et sans force avec le même traitement. Il convient par conséquent de clarifier au cas par cas si la personne est en état de conduire ou pas. Le médecin doit signaler à son patient que certains traitements ou médicaments combinés peuvent affecter la capacité de conduire. Les spécialistes conseillent de ce fait de ne pas prendre le vo-

lant soi-même pour se rendre au traitement la toute première fois, mais de s'y faire conduire et/ou accompagner. Après cette première séance, on saura mieux comment le patient réagit aux médicaments. La meilleure solution est donc de discuter brièvement avec l'oncologue traitant avant chaque nouvelle séance pour savoir s'il est possible de prendre le volant.

Certains médicaments provoquent de la fatigue et entraînent un risque d'assoupissement au volant. La fatigue elle-même réduit aussi sensiblement les capacités nécessaires à la conduite d'un véhicule. Les symptômes de fatigue étant en principe clairement reconnaissables, il convient de les prendre au sérieux. Un médicament peut également avoir – comme effet principal ou secondaire – une action sédatrice et affecter par conséquent la capacité de conduire. Il est de la responsabilité de l'automobiliste d'évaluer correctement son état physique et de renoncer à prendre le volant le cas échéant.

Risques en cas de diminution de la capacité de conduire

Lors d'un contrôle de police, un test rapide ne permet généralement pas de déceler la prise de médicaments. La loi ne définit pas non plus de valeur limite pour la concentration de médicaments dans le sang (sauf pour la morphine). Les policiers sont toutefois formés à observer attentivement les automobilistes et leur comportement et à repérer les signes d'une incapacité de conduire. Si, par exemple, une conduite peu sûre laisse supposer l'existence d'un problème médical ou si l'automobiliste mentionne la prise de médicaments, une analyse de sang et d'urine peut être ordonnée par le ministère public; un examen médical est effectué en complément. Une expertise est alors réalisée. Elle repose sur le système dit des trois piliers, à savoir :

- les constatations de la police ;
- les résultats de l'examen médical ;
- les résultats des analyses de sang et d'urine.

La personne jugée incapable de conduire risque une sanction pour infraction à la loi sur la circulation routière. Attention, cette règle s'applique non seulement aux automobilistes, mais aussi aux personnes qui circulent à vélo, en scooter ou avec d'autres véhicules.

En cas d'accident, la personne concernée ne met pas seulement sa santé et celle d'autrui en danger; elle s'expose aussi à une réduction des prestations d'assurances.

Trajets en train ou en bus

En Suisse, un grand nombre de personnes se déplacent en empruntant les transports publics. Peut-on se rendre à un traitement contre le cancer en train, en bus ou en tram? Selon les spécialistes, un cancer ne s'oppose en principe pas à un déplacement en transports publics. Le patient devrait toutefois se poser les questions ci-après.

Mon état de santé est-il stable?

Si vous craignez d'avoir des douleurs, des nausées ou un malaise, vous ne devriez pas vous déplacer seul, mais vous faire accompagner ou faire appel à un service de transport. Demandez à votre médecin qu'il vous confirme que vous ne pouvez pas vous rendre par vos propres moyens à votre traitement. Renseignez-vous avant le trajet pour savoir si la caisse-maladie remboursera les frais de transport. Vous trouverez de plus amples informations sur la question des coûts dans la feuille d'information «Frais de transport jusqu'aux lieux de traitement et d'examen», disponible dans notre boutique.

Puis-je faire de longs trajets sans bouger?

Il ne s'agit pas seulement ici d'une question de patience: la plupart des personnes qui souffrent d'un cancer ont un risque accru de thrombose; en d'autres termes, un caillot peut se former dans les vaisseaux sanguins, surtout ceux des membres inférieurs. Le risque augmente encore en cas d'immobilité prolongée. Demandez à votre médecin si c'est le cas chez vous et renseignez-vous sur les mesures que vous pouvez prendre à titre préventif.

Mon système immunitaire est-il suffisamment fort?

Cette question est importante si vous devez vous déplacer pendant votre traitement contre le cancer. Pour savoir si vos défenses naturelles sont affaiblies à la suite de la maladie ou du traitement, votre médecin peut effectuer une prise de sang.

Si, lors de vos déplacements, vous êtes souvent en contact avec d'autres personnes, vous pouvez vous protéger contre les infections en observant les conseils ci-après:

- Lavez-vous les mains – c'est la règle numéro un ! Près de 80 % des maladies contagieuses se transmettent de la main à la bouche.
- Ne mangez pas avec vos doigts quand vous vous déplacez et ne touchez pas votre bouche, votre nez ou vos yeux avec vos mains.
- Demandez au médecin de vérifier si vos vaccins sont à jour. Vos valeurs sanguines sont déterminantes pour savoir si vous pouvez vous faire vacciner le cas échéant malgré votre cancer.

Y a-t-il des services de transport dans ma région?

La Ligue contre le cancer de votre canton de domicile peut vous aider à régler la question des déplacements. Certaines Ligues cantonales ou régionales disposent de leur propre service de transport, qui fonctionne avec des bénévoles; d'autres peuvent vous renseigner sur les services de transport existants dans la région.

Pour toute question ou information complémentaire

- Ligne InfoCancer: 0800 11 88 11, helpline@liguecancer.ch
- www.liguecancer.ch/region
- Médias: media@liguecancer.ch

Cette information a été contrôlée par le Service d'information sur le cancer (KID) du Centre allemand de recherche sur le cancer. État: 15.01.2018 (sources: KID). Nous remercions le KID de nous avoir aimablement autorisés à adapter et utiliser ses documents pour la Suisse.

Impressum

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

Cette feuille d'information est également disponible en allemand et en italien sous www.liguecancer.ch/boutique.

© 2019, et Ligue suisse contre le cancer, Berne