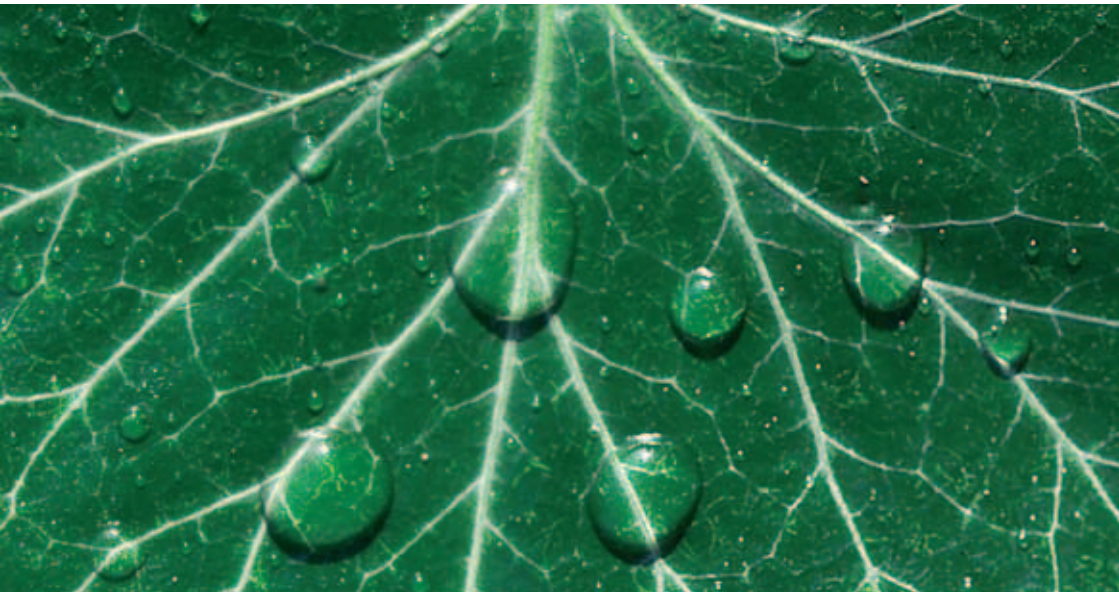




L'œdème lymphatique en cas de cancer

Un guide de la Ligue contre le cancer
pour les personnes concernées



Impressum

Editrice

Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40
case postale 8219
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch

Direction du projet et rédaction

Susanne Lanz, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Conseils scientifiques et texte

Anna Sonderegger, physiothérapeute diplômée, cabinet de physiothérapie lymphologique, Zurich
Yvette Stoel, physiothérapeute diplômée, cabinet de physiothérapie lymphologique, Embrach, présidente de la commission spécialisée «Organes internes et vaisseaux» de l'Association suisse de physiothérapie physioswiss, Sursee

Traduction

Cristina Martínez, Alexia Stantchev, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Illustration

p. 8: Daniel Haldemann, graphiste, Wil SG

Photos

Titre: Wassmer Graphic Design, Zäziwil
p. 4, 20: ImagePoint SA, Zurich
p. 12: Keystone, Peter Klauzner

Design

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

Impression

Ast & Fischer SA, Wabern

Cette brochure est également disponible en allemand et en italien.

© 2010, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Tables des matières

Editorial	5
Le système lymphatique et son rôle	6
Les vaisseaux lymphatiques	7
Risque d'œdème lymphatique	10
Prévention de l'œdème lymphatique	13
Sport et bien-être	13
Prévention des inflammations	15
En cas d'œdème lymphatique	17
Traitements possibles	17
Le concept thérapeutique	18
Déroulement du traitement	21
Trouver un thérapeute	22
Que paie la caisse-maladie?	23
Mesures de soutien	23
Annexes	26



Chère lectrice, cher lecteur,

Pour des raisons de mise en page, nous n'employons par la suite que la forme masculine.

Cette brochure a pour but de vous informer sur le fonctionnement du système lymphatique et le risque d'œdème lymphatique en cas de cancer: les interventions chirurgicales et les traitements comme la radiothérapie ont connu de grands progrès, mais tôt ou tard, un œdème lymphatique peut se développer. Vous trouverez dans cette brochure des conseils pour réduire ce risque et, le cas échéant, des informations concernant les mesures à prendre s'il apparaît malgré tout.

En fonction de votre état de santé et de votre situation (type de cancer, opération, autres traitements suivis), les mesures présentées vous sembleront peut-être exagérées.

Vous déterminerez ce qui est le mieux adapté à votre situation en discutant avec votre médecin traitant ou un thérapeute spécialisé en physiothérapie lymphologique. Considérez par conséquent nos recommandations comme une béquille: écoutez avant tout votre propre intuition et votre bon sens, faites confiance à vos expériences.

Continuez à pratiquer les activités que vous aimez et qui vous font du bien. Si nécessaire, vous les adapterez quelque peu et vous vous accorderez du répit un peu plus souvent.

Nos vœux les plus chaleureux vous accompagnent.

Votre Ligue contre le cancer

Le système lymphatique et son rôle

En principe le système lymphatique désigne à la fois le réseau vasculaire lymphatique, les ganglions lymphatiques et les organes lymphatiques (voir ci-dessous). On utilise cependant souvent l'expression *système lymphatique* en pensant principalement aux vaisseaux et ganglions lymphatiques.

Les organes lymphatiques

Ils se composent des ganglions lymphatiques (voir p. 6), de la moelle osseuse, du thymus, de

la rate, des amygdales et du tissu lymphatique des muqueuses.

Les lymphocytes, un sous-groupe de globules blancs (leucocytes) y prennent naissance et y mûrissent. Ils jouent un rôle important dans les mécanismes de défense immunitaire de l'organisme, contre les agents pathogènes et autres substances étrangères. Notre système lymphatique fait donc partie intégrante du système immunitaire.

Ganglions lymphatiques et cancer

On parle à tort de «glandes lymphatiques»: les glandes sont des organes qui sécrètent des hormones, c'est-à-dire des substances importantes voire vitales pour le corps.

Les ganglions lymphatiques quant à eux remplissent une fonction de purification: ils jouent le rôle des stations de filtrage pour la lymphe. Observés au microscope, ils ressemblent à des sortes d'éponges.

Lorsque l'on opère une tumeur cancéreuse, il peut ainsi être nécessaire de retirer certains ganglions lymphatiques car s'ils ne parviennent pas à détruire les cellules cancéreuses, celles-ci vont les envahir et créer des métastases ganglionnaires. Le degré d'atteinte des ganglions lymphatiques renseigne les médecins sur la propagation d'une tumeur.

Le corps humain compte entre 600 et 800 ganglions lymphatiques: certaines personnes en ont moins mais des plus gros; chez d'autres, ils sont beaucoup plus nombreux mais de plus petite taille.

Les vaisseaux lymphatiques

Les vaisseaux lymphatiques et la lymphe qui s'y écoule forment le système vasculaire lymphatique.

«Compagnons de route» de la circulation sanguine

A travers tout le corps se déploie un vaste réseau de vaisseaux lymphatiques: l'ensemble de ces vaisseaux, qui sont aussi appelés voies lymphatiques (ou réseau lymphatique), accompagne la circulation sanguine.

En effet, à chaque battement, le cœur pompe du sang à travers les artères jusque dans les plus petits vaisseaux sanguins, les capillaires, siège des échanges métaboliques entre le sang et le tissu: les tissus et les organes sont alors approvisionnés en oxygène et nutriments, et les déchets (urée, électrolytes) sont recueillis pour être transportés vers le foie et les reins où ils seront éliminés.

Le sang qui retourne alors au cœur est pauvre en oxygène (sang veineux). De là, après un détour par le poumon où il se recharge en oxygène, il rejoint à nouveau la circulation, enrichi en oxygène (sang artériel).

Les veines ne peuvent transporter toutes les substances ou déchets

qui doivent être récupérés ou éliminés. Le système vasculaire lymphatique permet de leur venir en aide en suivant étroitement le système veineux sanguin formé d'artères, de veines et de capillaires.

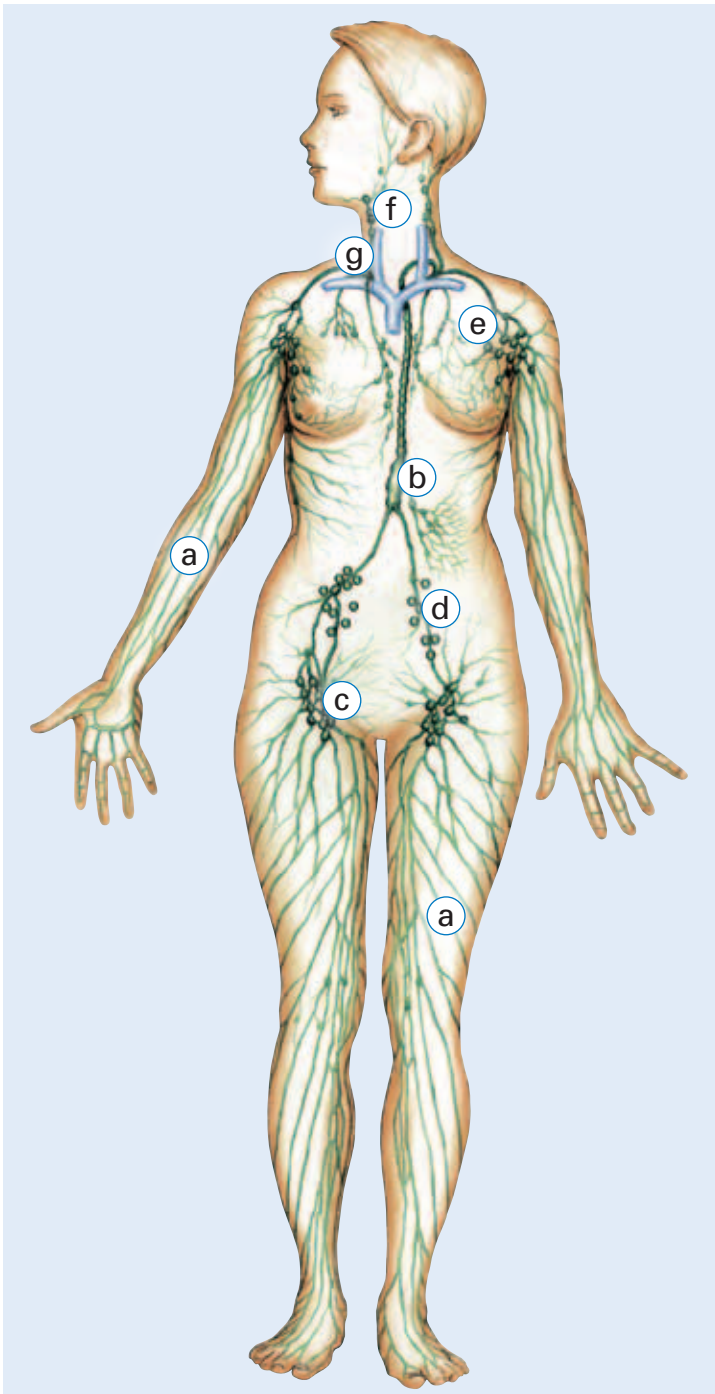
Le parcours de la lymphe

Contrairement au système sanguin (qui fonctionne comme un circuit fermé), le système vasculaire lymphatique est un système unidirectionnel. Le réseau lymphatique est tout d'abord constitué de capillaires qui confluent en de plus grands vaisseaux lymphatiques ponctués de ganglions lymphatiques (voir encadré p. 6).

Les vaisseaux lymphatiques débouchent ensuite dans les canaux lymphatiques, qui s'abouchent aux veines sous-clavières situées directement devant le cœur.

Les vaisseaux lymphatiques plus importants disposent d'une couche de muscle qui permet des mouvements de pompe autonomes. Ils disposent également de valves pour éviter le reflux de la lymphe.

Sur son parcours jusqu'à l'embouchure dans les grandes veines, la lymphe reprend du liquide et des composants comme des cellules mortes, des particules protéiques, des agents pathogènes, etc. Elle traverse aussi d'innom-



Le système vasculaire lymphatique

- a) Vaisseaux lymphatiques
- b) Canal lymphatique
- c) Groupe de ganglions lymphatiques de l'aîne
- d) Groupe de ganglions lymphatiques du ventre
- e) Groupe de ganglions lymphatiques des creux axillaires
- f) Groupe des ganglions lymphatiques du cou/de la gorge
- g) Veine sous-clavière

brables ganglions lymphatiques qui procèdent à leur tour à un filtrage et une sélection de ce qui doit être repris ou au contraire éliminé. Cette tâche est rendue possible par les cellules immunitaires (lymphocytes) stockées dans les ganglions lymphatiques et qui au besoin se multiplient et s'activent.

Seuls les éléments pouvant rejoindre la circulation sanguine sont conduits dans les grandes veines. Toutes les 24 heures, environ 2 litres de lymphes sont drainés du système lymphatique et redirigés dans le système sanguin. Les éléments éliminés par les ganglions lymphatiques sont rejetés dans le système excrétoire (reins, intestin).

Aires d'écoulement de la lymphe

L'illustration à la page 8 permet de visualiser le système vasculaire lymphatique, elle montre comment s'écoule la lymphe dans le corps: la lymphe des jambes, des organes génitaux et de la paroi abdominale s'écoule d'abord dans les ganglions lymphatiques de l'aîne, puis par les vaisseaux lymphatiques plus grands de la région du ventre. Ensuite, avec la lymphe du ventre et des organes du ventre, elle passe dans un canal lymphatique à hauteur du nombril environ.

Issu du canal, un vaisseau lymphatique volumineux se jette en-

suite dans la veine sous-clavière gauche, à la jonction de la veine du cou et du bras.

La lymphe des bras et de chaque moitié du haut du corps s'écoule dans les ganglions lymphatiques des aisselles puis, via de plus grands vaisseaux lymphatiques, dans les veines sous-clavières correspondantes.

La lymphe de la tête circule via les ganglions lymphatiques du cou et se jette dans les veines sous-clavières: celle de la moitié droite de la tête dans la veine droite; celle de la moitié gauche dans la veine gauche.

Qualité d'adaptation des vaisseaux lymphatiques

Les vaisseaux lymphatiques peuvent s'adapter à la quantité de lymphe à véhiculer. Lorsque nous dormons ou nous détendons assis, le système lymphatique travaille à peine.

En cas de forte activité de la circulation sanguine, quand on fait du sport, par une journée de grande chaleur ou en faisant un travail astreignant physiquement, le corps produit davantage de fluide tissulaire. Le système lymphatique intensifie alors en conséquence son activité de drainage et aucun œdème n'apparaît, à condition que le système soit intact.

Par contre, si l'écoulement de la lymphe est entravé par un blocage dans les ganglions lymphatiques ou dans les vaisseaux lymphatiques, un gonflement se produit et un œdème lymphatique apparaît.

Risque d'œdème lymphatique

Le risque que l'écoulement lymphatique soit perturbé ou bloqué augmente suite à l'ablation de ganglions lymphatiques ou après une radiothérapie.

Les spécialistes appellent *œdèmes lymphatiques secondaires* ce genre d'œdèmes «acquis» (liés à une opération p. ex.). Ils les distinguent des œdèmes lymphatiques primaires, issus d'une altération congénitale des vaisseaux lymphatiques et/ou des ganglions lymphatiques, qui perturbe le transport de la lymphe.

Grâce aux progrès de la chirurgie et des traitements du cancer, le risque de développer un œdème lymphatique a fortement diminué: l'ablation radicale des ganglions dans une région spécifique du corps est devenue rare. Cependant l'éventualité d'un œdème demeure, même des années après la fin du traitement médical.

Un œdème lymphatique se développe toujours dans la région où les ganglions lymphatiques ont été enlevés. On ne développe donc jamais un œdème lymphatique à la jambe à la suite de l'ablation de ganglions dans l'aisselle.

- > Les œdèmes lymphatiques apparaissent le plus fréquemment aux bras, au torse et à la poitrine, après l'ablation de ganglions lymphatiques dans la région des aisselles.
- > Les œdèmes lymphatiques aux jambes peuvent survenir à la suite de l'opération d'un cancer du sein, lorsque des ganglions sont retirés dans la région de l'aîne, du bassin et du ventre.
- > L'ablation de ganglions du visage et du cou peut provoquer des œdèmes lymphatiques au visage.

Surcroît de travail pour les vaisseaux lymphatiques

L'ablation de ganglions lymphatiques et/ou une radiothérapie augmentent le risque qu'apparaisse tôt ou tard un œdème lymphatique, dans la mesure où les ganglions retirés ne «repoussent» plus. L'exemple du cancer du sein est le cas le mieux étudié.

Les vaisseaux lymphatiques environnants augmentent leur activité pour compenser les dégâts, ce qui suffit souvent et l'œdème reste inaperçu.

Mais il peut aussi arriver que ces mêmes vaisseaux lymphatiques ne soient plus en mesure de compenser les troubles de l'écoulement. D'autres facteurs externes peuvent aussi contribuer à la formation d'un œdème lymphatique (voir le chapitre «Prévention de l'œdème lymphatique»).

Aucune méthode ne permet de mesurer le risque de développer un œdème lymphatique en fonction des entraves auxquelles est confronté l'écoulement de la lymphe après une ablation de ganglions lymphatiques.

Pour cette raison, il convient de respecter certaines recommandations pour prévenir l'apparition d'un œdème lymphatique (voir chapitre suivant). Toutefois, une protection garantie à 100% n'existe pas: ne vous faites donc pas de reproches si un œdème venait malgré tout à apparaître.

L'œdème lymphatique après un cancer du sein

Différentes études relèvent qu'environ 20% des femmes opérées d'un cancer du sein développent un œdème lymphatique dans les 3 à 5 années suivantes. Les œdèmes lymphatiques tendaient à apparaître au bras; aujourd'hui, on les observe souvent sur le torse ou la poitrine.

C'est probablement lié au fait qu'on s'efforce à présent en général d'opérer de façon à conserver le sein. De plus, si possible, on ne retire qu'un ganglion lymphatique, le plus proche de la tumeur dans la région d'écoulement de la lymphe. On l'appelle ganglion sentinelle. D'autres ganglions lymphatiques seront retirés par la suite si on trouve des cellules tumorales dans le ganglion sentinelle.

Après une opération visant à conserver le sein, on pratique presque toujours une radiothérapie: elle peut aussi abîmer des ganglions et des vaisseaux lymphatiques.



Prévention de l'œdème lymphatique

Ne cherchez pas absolument à vous ménager. L'ablation de ganglions lymphatiques ne vous empêche pas de mener une vie active, de bouger.

Sport et bien-être

Une activité physique régulière favorise le sentiment de bien-être et renforce le système immunitaire. Le mouvement aide aussi à prendre conscience de son corps, améliore la posture et le mental, stimule la circulation sanguine et ainsi également l'activité des vaisseaux lymphatiques. Par ailleurs, activité physique et respiration profonde sont très bénéfiques à l'écoulement de la lymphe. Le lien entre circulation sanguine et écoulement lymphatique est décrit dans le chapitre «Le système lymphatique et son rôle» (voir p. 6 et suiv.).

Vous auriez donc tort de renoncer à l'activité physique par crainte de développer un œdème lymphatique. Plus vous êtes en forme, plus vous gardez vos articulations et vos muscles souples, plus votre circulation sanguine est activée, et mieux votre réseau lymphatique fonctionnera.

De nombreuses possibilités

Les activités les plus appropriées mobilisent un maximum de groupes de muscles et activent l'écoulement de la lymphe: natation, nordic walking, randonnée avec bâtons, gymnastique, danse, Pilates, yoga ou tai chi par exemple. Choisissez des activités qui vous plaisent et s'adaptent à vos possibilités physiques.

Vous pouvez également envisager un entraînement sur des machines de fitness et d'endurance (p. ex. vélo elliptique, home trainer, rameur, haltères). Veillez simplement à ne pas vous épuiser.

Conseils pour le sauna et les bains thermaux

Si vous aimez aller au sauna, respectez simplement ces quelques mesures de précaution:

- > ne restez pas plus de 15–20 minutes par passage. Idéalement, passez au biosauna (max. 60°C);
- > rafraîchissez-vous abondamment après chaque passage et reposez-vous un peu avant de recommencer. Veillez à ce que la température du corps ne dépasse pas 37°C pour éviter une accélération de la circulation sanguine et une production de lymphe excessive;
- > après le sauna, prenez bien soin de votre peau (voir aussi «Prévention de l'érysipèle», p. 15);

- > si vous souffrez déjà d'un œdème lymphatique, reportez-vous à nos mesures de soutien page 23 et suiv.

Si vous prenez un bain en eau thermale, sortez au bout de 20 minutes maximum. Si vous employez les jets de massage, n'exposez que les parties du corps qui ne sont pas à risque d'œdème.

Vous pouvez ainsi masser:

- > les fesses et les jambes si on vous a retiré des ganglions lymphatiques dans les creux axillaires;
- > le haut du corps et les bras, si des ganglions lymphatiques ont été enlevés dans le ventre ou dans l'aîne.

Pour en savoir plus

Vous pouvez consulter la brochure de la Ligue contre le cancer intitulée «Activité physique et cancer» (voir p. 27).

Un thérapeute au bénéfice d'une formation complémentaire en physiothérapie lymphologique peut aussi vous conseiller sur l'activité qui vous conviendrait le mieux. Dans certaines régions, il existe des groupes de sport pour les personnes touchées par un cancer. Posez la question à votre ligue cantonale: renseignements et adresses se trouvent dans l'annexe.

Recommandations

- > Au travail ou pendant votre temps libre, prenez des pauses un peu plus fréquentes si vous effectuez une activité pénible.
- > Les pauses sont d'autant plus importantes s'il fait très chaud.
- > Si possible, il vaudrait mieux éviter les activités physiques pénibles en cas de grosse chaleur: ne passez pas la tondeuse à midi et programmez votre heure de tennis le matin.
- > Si vous planifiez plusieurs jours de canoë ou un trekking difficile avec bagages, prévoyez plus de jours de repos que d'habitude.

Prévention des inflammations

Dans la région où les ganglions lymphatiques ont été retirés se forme toujours dans le tissu un léger «bouchon» de lymphes, qui peut être invisible ou indétectable de l'extérieur. Comme nous l'avons décrit à la page 9 et suiv., le système vasculaire lymphatique déploie une activité intense pour pallier les troubles de l'écoulement. En raison du blocage des ganglions lymphatiques, l'écoulement de la lymphes est ralenti.

Les défenses immunitaires s'en trouvent également amoindries (voir p. 6): les cellules de défense de la peau par exemple vont moins vite atteindre, via la lymphes, la partie du corps où elles sont nécessaires.

Comme notre peau est en contact constant avec des bactéries, nous avons besoin d'une bonne défense immunitaire, sans quoi les agents infectieux pénètrent plus facilement dans le corps, surtout les streptocoques. Le liquide tissulaire constitue un milieu idéal pour ces bactéries: elles s'y multiplient vite et causent une inflammation des tissus qu'on appelle *érysipèle*.

Il n'est pas rare qu'un érysipèle marque le début d'un œdème lymphatique, il convient donc de l'éviter.

Prévention de l'érysipèle

L'essentiel consiste à protéger la peau des agressions extérieures afin de ménager les défenses immunitaires.

Soin de la peau

Notre peau se protège contre les bactéries en produisant un film protecteur, le manteau protecteur acide. Lorsque nous faisons notre toilette, nous le supprimons en partie (ce qui est un processus tout à fait normal).

- > Utilisez des lotions de lavage et des lotions pour la peau qui soient «acides», soit des produits avec un pH d'entre 5 et 5,5. Souvent, vous lirez sur l'emballage «neutre pour la peau» ou la valeur du pH. Ces produits se trouvent dans toutes les gammes de prix, dans les grands magasins, drogueries et pharmacies.
- > Pour la toilette intime, il existe des lotions spéciales, neutres pour la peau, disponibles dans les pharmacies et drogueries. Elles conviennent aussi aux hommes, même si ce sont les femmes qui s'en servent presque exclusivement.

Protection solaire

Le moindre coup de soleil diminue les défenses immunitaires de la peau et abîme aussi les vaisseaux lymphatiques de l'épiderme. Veil-

lez donc à bien vous protéger du soleil. Une brochure de la Ligue contre le cancer se consacre à cette thématique (voir p. 27).

Blessures

Les blessures cutanées sont la porte ouverte aux bactéries, mais on ne peut pas toujours les éviter. Une personne qui présente un risque élevé d'œdème lymphatique et d'érysipèle devrait tout de suite désinfecter rapidement et abondamment une petite lésion survenue dans la région où les ganglions ont été retirés.

Au cours d'activités «normales» comme le soin des ongles, désinfectez aussi soigneusement les petites peaux des ongles une fois que vous avez terminé. Il existe dans le commerce des petites bouteilles de désinfectant que l'on peut facilement emporter dans son sac à main, dans une poche de veste ou au travail.

Si vous présentez un risque d'œdème lymphatique à la jambe, il est recommandé de désinfecter les ampoules aux pieds et de traiter sans délai une mycose.

Conseils supplémentaires

Massages

Plus une partie du corps est irriguée par le sang, plus la production de lymphes augmente et plus

grande sera la quantité de liquide devant être évacuée par les vaisseaux lymphatiques. Pour cette raison, évitez les massages qui stimulent l'irrigation sanguine dans la zone où des ganglions lymphatiques ont été retirés (voir p.10) comme les massages classiques, le massage sportif et le rolfing. A proscrire également: les enveloppements chauds.

Par contre, rien ne s'oppose à ce genre de traitement sur les autres parties du corps. Observez vos réactions et réduisez la fréquence et/ou l'intensité des massages si nécessaire.

Injections et perfusions

Évitez à tout prix que l'on n'effectue une injection dans la partie à risque d'œdème de votre corps ou que l'on vous pose une perfusion (sauf en cas d'extrême urgence). Rendez l'équipe soignante attentive à votre problème: nombreux sont les exemples de bouchons de lymphes passés inaperçus et qui évoluent par la suite en œdème lymphatique.

Tension artérielle

Si vous prenez tous les jours votre tension, évitez de le faire au bras à risque. Des prises de la tension plus espacées (par exemple une par mois) ne posent pas de problème.

En cas d'œdème lymphatique

La plupart du temps, un œdème lymphatique se développe de façon insidieuse. Peut-être remarquez-vous un soir que votre pied ou votre main a légèrement gonflé, ou bien encore avez-vous la sensation d'avoir «un coussin sous le bras». Le lendemain matin, ces signes ont peut-être disparu. La sensation, plus forte lorsqu'il fait chaud, s'atténue avec la fraîcheur, vous la remarquez moins en hiver qu'en été: tous ces signes marquent le début d'un œdème lymphatique. Un traitement se révélera d'autant plus efficace qu'il s'entend à ce stade.

Une fois manifeste, un œdème ne disparaît pas de lui-même: sans traitement, il grandit lentement mais sûrement. Le gonflement ne disparaît plus complètement au cours de la nuit et on remarque petit à petit que l'on doit adapter les vêtements à la situation. Il peut aussi arriver que des personnes fassent une remarque. Toutes les mesures prises pour prévenir un œdème lymphatique ne l'empêchent pas forcément d'apparaître: vous ne vous y êtes pas mal pris, vos vaisseaux lymphatiques ont simplement besoin d'un peu plus de soutien.

L'œdème lymphatique présente un tableau clinique chronique parce que l'ablation des ganglions lymphatiques est définitive, mais il

se soigne bien, le plus tôt étant le mieux. Des œdèmes lymphatiques présents depuis plus longtemps se soignent également avec succès, il faut simplement davantage de patience. Un œdème n'est généralement pas douloureux, mais dans les cas prononcés un érysipèle pénible peut se développer ou vous handicaper au quotidien.

Traitements possibles

Un coup d'œil à l'histoire de la médecine montre à quel point l'œdème lymphatique représente un phénomène connu depuis longtemps. Son traitement a connu au fil des décennies des innovations constantes.

Physiothérapie

Le premier concept de traitement physiothérapeutique de l'œdème remonte probablement au chirurgien austro-belge Alexander von Winiwarter (1848–1917). Celui-ci est tombé dans l'oubli jusqu'à la moitié du 20^e siècle, alors que son traitement est très similaire à celui que l'on considère aujourd'hui comme *la* référence.

Traitements médicamenteux

Il existe sur le marché des baumes ou des pilules à base de substances actives végétales, censées stimuler l'activité des vaisseaux lymphatiques, mais ils ne rempla-

cent pas un traitement physiothérapeutique de l'œdème.

Les diurétiques sont contre-indiqués dans le traitement de l'œdème lymphatique parce que, en favorisant l'élimination d'eau, ils augmentent la concentration en protéines dans le tissu, ce qui tend à aggraver encore l'œdème en provoquant un durcissement tissulaire.

Chirurgie

Des interventions chirurgicales sur des œdèmes lymphatiques remontent à 1908 déjà, mais les techniques expérimentées depuis s'avèrent peu concluantes :

- > dans des cas exceptionnels d'œdème lymphatique du bras ou de la jambe, une greffe de vaisseau lymphatique est possible;
- > dans un certain type d'œdème lymphatique du bras, lorsque par exemple du tissu adipeux s'y forme en trop grande quantité en raison de l'écoulement ralenti de la lymphe, une liposuction peut soulager le patient.

La transplantation tout comme la liposuction constituent cependant des opérations relativement lourdes qui ne dispensent pas forcément par la suite de devoir porter des bas de contention à vie.

Le concept thérapeutique

La physiothérapie lymphologique

Le traitement actuel de l'œdème lymphatique est appelé physiothérapie lymphologique ou thérapie décongestionnante complexe. Ce traitement de référence en matière d'œdème lymphatique consiste en une combinaison de différentes techniques. Il entraîne toujours une réduction de l'œdème, à quelques rares exceptions près qui peuvent s'expliquer. Il est important que vous trouviez un thérapeute spécialisé reconnu pour vous suivre (voir p. 22), et que vous preniez une part active à votre traitement.

Les éléments du concept

Bilan et contrôles du déroulement

Sur la base d'un bilan effectué au préalable, le thérapeute planifie le traitement avec le patient. Le volume de l'œdème est mesuré régulièrement pour rendre compte du déroulement du traitement.

Drainage lymphatique manuel (avec traitement de cicatrice éventuel)

Cette technique de massage a pour but de stimuler l'activité des vaisseaux et des ganglions lymphatiques encore présents. Il s'agit d'un massage doux, sur de grandes surfaces de la peau. En cas d'œdème au bras notamment, le

thérapeute traite d'abord tout le haut du corps avant de se concentrer sur le bras affecté.

Traitement avec bandages et bas compressifs

Le port de bandages spéciaux et rembourrés après chaque séance de drainage lymphatique – ou le port d'un bas confectionné sur mesure pendant les pauses ou les phases d'entretien – exerce une pression constante sur le tissu affecté: ce traitement normalise l'écoulement de la lymphe pour éviter son reflux.

Physiothérapie respiratoire

Le mouvement respiratoire et les variations de pression qu'il crée dans la poitrine et la région du ventre agissent comme un moteur sur les vaisseaux lymphatiques.

Réadaptation fonctionnelle

Différentes techniques physiothérapeutiques permettent de remédier à des limitations des mouvements causées par du tissu cicatriciel ou par la diminution de la capacité de glissement d'un nerf (en raison de sa compression). La fonction des articulations, la force et l'endurance des muscles s'améliorent également. Vous apprendrez aussi à prendre conscience de votre posture et de votre corps pour créer les conditions idéales à une bonne circulation de la lymphe.

Bon à savoir

Tout traitement de l'œdème lymphatique fait appel obligatoirement au drainage lymphatique manuel et au traitement par compression avec bandages (voir chapitre «Déroulement du traitement»). Porter un simple bas de compression au lieu de bandages ne suffit pas.

Instructions pour l'autotraitement

Vous y apprendrez comment fonctionne le système lymphatique et comment vous pouvez contrôler votre œdème lymphatique par des techniques d'autotraitement et un comportement adapté au quotidien (voir aussi p. 23 et suiv., «Mesures de soutien»).

Conseil individuel

Votre thérapeute saura vous conseiller sur les moyens auxiliaires, les prestations d'assurances sociales, etc. Si nécessaire, il saura vous recommander d'autres professionnels.



Déroulement du traitement

En règle générale, lors de la première séance, le thérapeute recueille des informations, discute avec vous de la marche à suivre et fixe des rendez-vous pour la première phase du traitement.

Les meilleurs résultats s'obtiennent lorsque le traitement s'effectue sous forme de cure: selon l'importance de l'œdème, on fixe au début 3 à 5 séances par semaine pendant une à trois semaines. Ensuite, le thérapeute décide d'une pause d'une durée de trois mois à un an. Pour cette raison, on parle de *traitement de l'œdème lymphatique en 2 phases*: une phase intensive (ou de décongestion) et une phase d'entretien. Si cette cure s'avère incompatible avec votre travail ou votre vie de famille, vous aurez besoin d'un certificat d'incapacité de travail pour la période du traitement (voir aussi p. 23).

Bon à savoir

Le traitement d'un œdème lymphatique ne constitue pas un traitement d'urgence, vous pouvez prévoir les séances de chaque phase en fonction de vos activités quotidiennes.

Il se peut que des œdèmes lymphatiques avancés nécessitent un traitement stationnaire dans une première phase, c'est-à-dire dans une clinique. Pendant la phase de traitement, vous recevez un drainage lymphatique manuel chaque jour, et ensuite, on vous pose un bandage de compression que vous portez pendant 24 heures, jusqu'à la prochaine séance de soins. L'ensemble de ces mesures est indispensable pour réduire l'œdème avec succès. Porter un simple bas de contention ne suffit pas.

Pendant les pauses du traitement (ou phase d'entretien), vous portez un bas de contention sur mesure qui doit être prescrit par le médecin. En règle générale, le bas est confectionné dans un magasin orthopédique, il en existe pour la journée ou pour la nuit. Se contenter d'un bas standard est exclu: par mesure de précaution, renseignez-vous auprès de votre caisse-maladie à propos de la prise en charge des coûts ou de sa participation (voir p. 23). Votre thérapeute vous expliquera comment utiliser le bas de compression et les mesures supplémentaires que vous pouvez appliquer dans le cadre de l'autotraitement. Vous déciderez aussi ensemble quand poursuivre le traitement.

Plus vous vous consacrerez attentivement à votre œdème lymphatique au cours des premiers mois, et plus vous pourrez réduire les mesures thérapeutiques. Là encore, tout dépend de l'ampleur de votre œdème. Il vaut ainsi vraiment la peine d'agir aussi tôt que possible: le traitement n'en sera que moins lourd.

En principe, le temps passant, vous ne devrez vous rendre à la thérapie de décongestion plus qu'une semaine par an, et porter le bas de contention une à deux fois par semaine, de nuit ou de jour. Mais ce mini-programme reste incontournable pour éviter que l'œdème ne s'aggrave à nouveau. Par contre, il ne sera pas nécessaire de recevoir un drainage lymphatique à vie à raison d'une à deux fois par semaine.

Trouver un thérapeute

Tous les physiothérapeutes ne disposent pas du titre de physiothérapie lymphologique, qui s'obtient en suivant une formation continue. Demandez à votre médecin une adresse ou informez-vous auprès des associations professionnelles de physiothérapeutes et masseurs (voir annexes). Votre équipe soignante ou la ligue contre le cancer de votre canton peuvent aussi vous venir en aide.

Pour vous assurer de trouver un thérapeute qualifié, il est recommandé de poser quelques questions lorsque vous prendrez rendez-vous. Il ne s'agit pas de méfiance de votre part, mais de vous assurer que vous serez entre de bonnes mains:

- > Le thérapeute dispose-t-il d'une formation en physiothérapie lymphologique?
- > Le traitement est-il couvert par l'assurance-maladie (ce n'est le cas que pour les physiothérapeutes)? Dans le cas contraire, est-il pris en charge par votre assurance complémentaire? Voyez aussi le chapitre consacré à l'assurances maladie page 23.
- > Le thérapeute travaille-t-il d'après le concept en 2 phases (voir «Déroutement du traitement» p. 21)?
- > Le traitement se déroule-t-il à raison de 3 à 5 fois par semaine pendant 1 à 3 semaines?
- > Est-ce qu'après chaque traitement un bandage de compression est posé (et non pas un simple bas)?
- > Est-ce que le thérapeute collabore avec un orthopédiste qui confectionne un bas de compression sur mesure?

Que paie la caisse-maladie?

L'assurance de base prend en charge le traitement d'un œdème lymphatique si un physiothérapeute diplômé l'effectue sur prescription médicale (traitement en 2 phases avec drainage lymphatique et bandage lymphatique, voir p. 21).

Les masseurs médicaux relèvent des assurances complémentaires, même s'ils sont titulaires d'une formation continue en physiothérapie lymphologique. De plus, l'assurance complémentaire de la caisse-maladie en question doit les reconnaître.

La prescription médicale est également obligatoire pour la confection sur mesure des bas de compression portés pendant les pauses du traitement (voir p. 21). Elle s'établit sur la base des informations délivrées par votre physiothérapeute ou orthopédiste. En règle générale, l'assurance de base couvre la plus grande partie des coûts des bas de contention. Si possible, faites en sorte que la facture spécifie toutes les particularités prescrites.

Si vous recevez un bas de compression sur mesure pour la pre-

mière fois, il vaut la peine de demander à votre caisse-maladie comment elle procède et d'exiger une garantie de prise en charge des frais. Au début de votre traitement, votre physiothérapeute ou orthopédiste peuvent vous donner une idée des coûts.

Dans certains cas, le médecin traitant peut intervenir auprès du médecin référent de la caisse-maladie pour le renouvellement de la prise en charge des coûts annuels. Une participation de l'assurance complémentaire peut aussi être envisagée.

Si vous ne pouvez pas travailler pendant votre traitement, vous avez besoin d'un certificat médical. Pour le traitement en clinique, une prescription du médecin est nécessaire.

Mesures de soutien

Les mesures de prévention présentées à partir de la page 13 doivent aussi être appliquées en cas d'œdème lymphatique avéré. Pour les expositions à la chaleur (sauna, bain thermal, enveloppements, etc.), parlez-en avec votre thérapeute: il se pourrait que ce genre d'applications soient contre-indiquées dans votre cas.

Régime alimentaire

On ne connaît à ce jour aucun régime alimentaire ayant un effet positif confirmé sur l'œdème lymphatique. L'excès de poids cependant exerce une influence négative démontrée en cas d'œdème, essayez de l'éviter.

Poste de travail

Une étude ergonomique de votre poste de travail peut s'avérer utile pour déterminer si des adaptations sont nécessaires afin d'éviter de solliciter excessivement la partie de votre corps affectée par l'œdème ou votre organisme en général. Peut-être que votre employeur vous soutiendra dans cette démarche.

Sous certaines conditions, l'assurance invalidité alloue un montant à l'adaptation des places de travail. Votre physiothérapeute ou votre ligue cantonale peuvent vous donner des informations complémentaires à ce sujet. Vous trouverez aussi beaucoup de recommandations sur Internet en tapant *ergonomie*, notamment concernant le travail face à l'écran.

Jardin

Portez toujours des gants de jardinage pour éviter de vous blesser (voir «Prévention de l'érysipèle», p. 15). Pour les travaux plus astreignants (retourner la terre

p. ex.), prévoyez une pause tous les quarts d'heure ou faites des travaux moins pénibles en alternance. Travaillez au jardin plutôt le matin ou le soir et protégez-vous du soleil.

Vêtements, bijoux

Portez des habits confortables, qui ne vous serrent ou ne vous compriment en aucun cas. En cas d'œdème du bras, les aisselles et les épaules ont besoin d'une grande liberté de mouvement, comme la région de l'aîne en cas d'œdème de la jambe, car dans ces régions du corps l'écoulement de la lymphe peut facilement être entravé.

Évitez de porter des bijoux ou une montre trop serrés. Faites élargir vos bagues, de manière à pouvoir les retirer à tout moment. Enfin, dormez sans bijoux, pour ne pas créer d'entrave supplémentaire à la circulation de la lymphe.

Soutien-gorge et prothèses du sein

Veillez à ce que les bretelles de soutien-gorge soient larges afin de ne pas meurtrir la peau. Il existe dans les magasins spécialisés des modèles appelés soutiens-gorge de soulagement ou soutiens-gorge de compression.

Si vous portez une prothèse mammaire, choisissez un modèle allégé. Il existe aussi des prothèses adhérentes qui se collent à même la peau: ainsi, la prothèse ne pèse plus de tout son poids sur la bretelle de soutien-gorge. Ce modèle est aussi particulièrement pratique pour porter un maillot de bain. Faites-vous conseiller dans un magasin spécialisé!

Vous trouverez davantage de renseignements dans la brochure «Une prothèse de sein – Comment la choisir?» (voir p. 27).

Erysipèle

Tenez compte des indications en page 15 «Prévention des inflammations».

En cas de signes d'infection aigus (rougeur de la peau dans la région à risque, fièvre, frissons, nausée, douleurs), faites appel à votre médecin sans tarder. Ce type d'infection s'appelle érysipèle, et doit se soigner avec des antibiotiques.

Au cours de la phase aigue de l'infection et des 4 semaines suivantes, il faut exclure les drainages lymphatiques manuels. Par contre, vous pouvez porter un bandage de compression ou un bas de contention, dès que vous en ressentez le besoin.

Voyages

Si vous ne pouvez pas éviter un long trajet en voiture par une chaude journée d'été, arrêtez-vous fréquemment et rafraîchissez-vous les jambes et les bras. Un vaporisateur rempli d'eau froide est très utile – aussi pour vous rafraîchir la tête. Faites en sorte d'emporter des bagages aussi légers que possible: une valise à roulettes est idéale.

N'oubliez pas d'emporter un désinfectant pour prévenir un érysipèle (voir aussi p. 16).

Les piqûres d'insectes peuvent former des portes d'entrée pour les bactéries et créer un risque d'érysipèle. Si possible, évitez des destinations de vacances où les insectes pullulent et prenez toujours avec vous une protection contre les insectes. Si vous avez déjà souffert d'un érysipèle, demandez à votre médecin de vous prescrire un antibiotique de réserve à emporter en voyage.

Séjour à l'hôpital

Avant une anesthésie, informez le médecin-anesthésiste que vous avez un œdème qui empêche toute injection, piqûre ou mesure de la pression artérielle dans le bras en question.

Annexes

Information et soutien

L'équipe médicale et soignante

Elle est là pour vous informer et vous aider à surmonter les problèmes liés au traitement. Elle vous donnera aussi toutes les indications nécessaires concernant des méthodes complémentaires susceptibles d'améliorer votre bien-être ou de contribuer à votre réadaptation.

Si vous le souhaitez, elle peut également vous mettre en contact avec un psychoncologue, spécialiste des retombées psychologiques de la maladie cancéreuse et de ses suites.

Votre ligue cantonale contre le cancer

Son rôle est de vous conseiller, de vous accompagner et de vous aider à surmonter les difficultés en rapport avec la maladie. Elle peut également vous proposer des cours, des stages, des conférences, vous aider à clarifier des problèmes d'assurance, ou bien encore vous aiguiller vers un groupe d'entraide ou un spécialiste (conseils diététiques et psychoncologiques, méthodes complémentaires, etc.)

Guide du cancer

Le «Guide du cancer» est un répertoire en ligne des offres psychosociales et des prestations de nature non médicale qui visent à préserver la qualité de vie des personnes atteintes de cancer ou à l'améliorer.

La Ligne InfoCancer 0800 11 88 11

Au bout du fil, une professionnelle de la santé vous écoutera, vous proposera des solutions et répondra avec précision à vos questions sur la maladie et son traitement. L'appel et les renseignements sont gratuits.

Forums de discussion

Entrer en contact avec des personnes qui ont traversé des épreuves semblables peut redonner du courage. Il faut cependant toujours garder à l'esprit que ce qui a aidé un tel ne conviendra pas forcément à votre situation. Vous pouvez vous rendre sur le forum de la Ligue contre le cancer en Suisse www.forumcancer.ch, géré par la Ligne InfoCancer, ou sur le forum de la Ligue française contre le cancer www.ligue-cancer.asso.fr.

Groupes d'entraide

Ils favorisent l'échange d'informations et d'expériences. Bien des choses paraissent nettement plus simples quand on en discute avec des personnes confrontées à des difficultés similaires.

Associations spécialisées

L'association suisse des physiothérapeutes physioswiss

Stadthof, Centralstrasse 8b
6210 Sursee
tél. 041 926 69 69, fax 041 926 69 99
info@physioswiss.ch
www.physioswiss.ch; cliquez → Services → Recherche de physiothérapeutes et cochez la catégorie «lymphologie». Renseignez-vous par téléphone pour savoir si la personne choisie remplit les critères (voir p. 22).

Fédération Suisse des Masseurs, FSM

Erlenstrasse 116
8832 Wollerau
tél. 079 702 49 27, fax 044 687 67 60
info@fsm.ch
www.fsm.ch; cliquez → Membres → Liste des membres. Renseignez-vous par téléphone pour savoir si la personne choisie remplit les critères (voir p. 22).

Société suisse de lymphologie (SSL)

Gürtelstrasse 20

7000 Coire

tél. 081 257 10 52

info@lymphologie.ch

www.lymphologie.ch; cliquez → Thérapeutes → Liste des thérapeutes. Renseignez-vous par téléphone pour voir si la personne remplit les critères (voir p. 22).

Brochures de la Ligue contre le cancer

> **Les traitements médicamenteux des cancers**

(chimiothérapie, thérapie anti-hormonale, immunothérapie)

> **La radiothérapie**

> **Vivre avec le cancer, sans douleur**

> **Difficultés alimentaires en cas de cancer**

> **Fatigue, à nous deux**

Identifier les causes, trouver des solutions

> **Soleil, sauve qui peut!**

> **Une prothèse de sein – Comment la choisir**

> **Cancer et sexualité au féminin**

> **Cancer et sexualité au masculin**

> **Accompagner un proche atteint de cancer**

Suggestions et conseils pour les parents et amis des personnes touchées

> **Comment aider son enfant?**

Quand Papa ou Maman a un cancer

> **Soigner son apparence durant et après la thérapie**

Peau, coiffure, couleurs et vêtements: les conseils de la Ligue contre le cancer

> **Activité physique et cancer**

Retrouver confiance en son corps grâce au mouvement

> **Parallèles? Complémentaires?**

Risques et bénéfices des méthodes non vérifiées en oncologie

> **Découvrir de nouveaux horizons – Stages de réadaptation de la Ligue contre le cancer**

Programme des cours

> **Prédispositions héréditaires au cancer**

Des réponses aux questions que se posent les familles fortement touchées par le cancer

> **Cancer: prestations des assurances sociales**

> **Le cancer: des gènes à l'homme**

Un CD-ROM qui explique les mécanismes d'apparition des maladies cancéreuses, de leur origine à leur traitement (Fr. 25.- + frais de port et d'emballage)

> **Cancer – quand l'espoir de guérir s'amenuise**

> **Directives anticipées en cas de cancer**

Guide pratique et formulaire Fr. 18.– ou téléchargement gratuit sur www.liguecancer.ch/brochures/directivesanticipees

Commandes

- > Ligue contre le cancer de votre canton
- > Téléphone: 0844 85 00 00
- > Courriel: boutique@liguecancer.ch
- > Internet: www.liguecancer.ch

Vous trouverez toutes les brochures de la Ligue contre le cancer sur www.liguecancer.ch/brochures. La plupart vous seront remises gratuitement et vous pouvez également les télécharger. La Ligue suisse contre le cancer et votre ligue cantonale peuvent vous les offrir grâce au soutien de leurs donateurs.

Autres brochures

«Thérapie anticancéreuse dans le cadre d'une étude clinique», à commander auprès du Groupe suisse de recherche clinique sur le cancer (SAKK), tél. 031 389 91 91, sakkcc@sakk.ch, www.sakk.ch → Patients → Brochure destinée aux patients. (Remarque: l'édition 2009 n'est pas encore disponible en français.)

Sites Internet

(par ordre alphabétique)

www.cancer.ca

Site de la Société canadienne du cancer.

www.doctissimo.fr

Site français consacré à la santé.

www.espacecancer.chuv.ch

Site du CHUV de Lausanne.

www.fnclcc.fr

Site de la Fédération nationale française des centres de lutte contre le cancer, avec un dictionnaire des cancers de A à Z.

www.forumcancer.ch

Forum Internet de la Ligue contre le cancer.

www.fsm.ch

Fédération suisse des masseurs médicaux.

www.infocancer.org

Site français consacré aux différents types de cancer.

www.infolympo.ca

Site de l'association québécoise du lymphœdème.

www.liguecancer.ch

Site de la Ligue suisse contre le cancer.

www.liguecancer.ch/guidecancer

Offres et activités psychosociales en Suisse, rassemblées par la Ligue contre le cancer.

www.ligue-cancer.asso.fr

Site de la Ligue française contre le cancer.

www.macirculation.com

Site de l'association «Macirculation», association française regroupant des médecins vasculaires.

www.physioswiss.ch

Site de l'Association suisse de physiothérapie.

www.swissergo.ch

Association suisse d'ergonomie, liens sur d'autres institutions et leurs recommandations.

En anglais

www.cancer.gov

National Cancer Institute USA.

www.cancer.net

American Society of Clinical Oncology.

www.macmillan.org.uk

A non-profit cancer information service.

Sources

Les publications et 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).

Associations d'entraide

ilco, Association suisse des groupes régionaux de personnes stomisées

Contact:

Hubert Chassot
rue de la Plaenke 12
2502 Bienne
tél. 032 322 73 32
Olivier Ferrini
rte de Corcelles 3
1059 Peney-le-Jorat
tél. 021 903 20 58
www.ilco.ch

«Vivre Comme Avant», Association suisse des femmes opérées du sein

Contact:

Marceline Pfoertner
ruelle des Galeries 3
1248 Hermance
tél. 022 751 24 30
mobile 079 773 63 07
www.vivre-comme-avant.ch
Susi Gaillard
case postale 336
4153 Reinach
tél. 061 711 91 43
info@leben-wie-zuvor.ch
www.leben-wie-zuvor.ch

ARFEC, Association romande des familles d'enfants atteints de cancer

Secrétariat de l'ARFEC
ch. de la Vallonnette 17
1012 Lausanne
tél. 021 653 11 10
fax 021 653 11 14
contact@arfec.org
www.arfec.org
Kinderkrebshilfe Schweiz
Brigitte Holderegger-Müller
Florastrasse 14
4600 Olten
tél. 062 297 00 11
fax 062 297 00 12
info@kinderkrebshilfe.ch
www.kinderkrebshilfe.ch

Laryngectomisés Suisse, Association d'entraide pour personnes ayant subi l'ablation du larynx

Schulhausweg 10
case postale 100
5442 Fislisbach
tél./fax 056 483 00 75
info@kehlkopfoperiert.ch
www.kehlkopfoperiert.ch

Groupe suisse d'entraide pour les malades du pancréas GSP

Président:
Conrad Rytz
ch. du Chêne 10
1260 Nyon
tél. 022 361 55 92
fax 022 361 56 53
conrad.rytz@swissonline.ch

ho/noho, Organisation suisse de patients pour les personnes atteintes de lymphomes et leurs proches

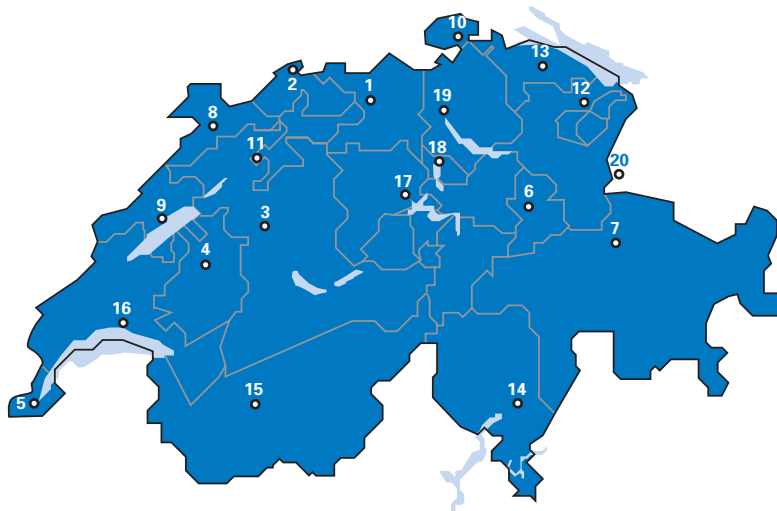
Rosmarie Pfau
Weidenweg 39
4147 Aesch
tél. 061 421 09 27
info@lymphome.ch
www.lymphome.ch

Association Suisse des Greffés de la Moelle Osseuse

Contact:

Remi Goguet
rte. des Monts-de-Lavaux 34
1092 Belmont-sur-Lausanne
tél. 027 322 99 74 (LVCC)
info@gmosuisseromande.ch
www.gmosuisseromande.ch

La Ligue contre le cancer de votre région offre conseils et soutien



1 Krebsliga Aargau

Milchgasse 41, 5000 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35, 4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6

3 Bernische Krebsliga

Ligue bernoise contre le cancer

Marktgasse 55, Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.ch
PK 30-22695-4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

Route de Beaumont 2
case postale 75
1709 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 425 54 01
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

5 Ligue genevoise contre le cancer

17, boulevard des Philosophes
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

6 Krebsliga Glarus

Kantonsspital, 8750 Glarus
Tel. 055 646 32 47
Fax 055 646 43 00
krebssliga-gl@bluewin.ch
www.krebssliga-glarus.ch
PK 87-2462-9

7 Krebsliga Graubünden

Alexanderstrasse 38, 7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

8 Ligue jurassienne contre le cancer

Rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

- 9 Ligue neuchâteloise contre le cancer**
Faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
Incc@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9
- 10 Krebsliga Schaffhausen**
Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
b.hofmann@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2
- 11 Krebsliga Solothurn**
Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7
- 12 Krebsliga St. Gallen-Appenzell**
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
beratung@krebssliga-sg.ch
www.krebssliga-sg.ch
PK 90-15390-1
- 13 Thurgauische Krebsliga**
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4
- 14 Lega ticinese contro il cancro**
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
tel. 091 820 64 20
fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6
- 15 Ligue valaisanne contre le cancer Krebsliga Wallis**
Siège central:
Rue de la Dixence 19, 1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14, 3900 Brig
Tel. 027 922 93 21
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 970 33 34
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2
- 16 Ligue vaudoise contre le cancer**
Place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0
- 17 Krebsliga Zentralschweiz**
Hirschmattstrasse 29, 6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5
- 18 Krebsliga Zug**
Alpenstrasse 14, 6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6
- 19 Krebsliga Zürich**
Moussonstrasse 2, 8044 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssliga-zh.ch
www.krebssliga-zh.ch
PK 80-868-5
- 20 Krebshilfe Liechtenstein**
Im Malarsch 4, FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Ligue suisse contre le cancer

Effingerstrasse 40
case postale 8219
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch
CP 30-4843-9

Ligne InfoCancer

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

Forum

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

Guide du cancer

www.liguecancer.ch/
guidecancer, un répertoire
Internet avec les offres
de soutien psychosocial
(conseils, cours, etc.) en
Suisse

Ligne stop-tabac

tél. 0844 000 181
max. 8 cts/min. (sur
réseau fixe)
du lundi au vendredi
11–19 h

Brochures

tél. 0844 85 00 00
boutique@liguecancer.ch

Vos dons sont les bienvenus.

Votre Ligue contre le cancer: