



# Parallèles? Complémentaires?

Risques et bénéfices des méthodes  
non vérifiées en oncologie

Un guide de la Ligue contre le cancer  
pour les personnes atteintes de cancer et leurs proches



## 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

### Auteurs

Dr phil. Nicolas Broccard, Berne  
Dr pharm. Anne Durrer, Berne  
Dr med. Martina Frei, Zurich

### Supervision

Groupe suisse d'étude des méthodes  
parallèles et complémentaires en cas de  
cancer (SKAK), Berne

### Traduction

Gabriella Pidoux, Alexia Stantchev, Ligue  
suisse contre le cancer, Berne

### Fotos

titre: Wolfgang Kaehler/Corbis  
p. 4, 14, 22: ImagePoint SA, Zurich  
p. 32: Corbis Corporation

### Conception graphique

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

### Impression

Geiger Druck SA, Berne

Cette brochure est également disponible  
en italien et en allemand.

© 2011, 2008, 2002

Ligue suisse contre le cancer, Berne

# Sommaire

<b>Editorial</b>	<b>5</b>
<b>Avant-propos</b>	<b>6</b>
<b>Qu'est-ce que le cancer?</b>	<b>7</b>
La théorie scientifique	7
Les théories non scientifiques	8
A la recherche de sens	8
<b>Les traitements conventionnels des cancers</b>	<b>10</b>
Les traitements	11
Les progrès de l'oncologie	12
<b>Les traitements non conventionnels des cancers</b>	<b>16</b>
Naturelles?	17
Les méthodes complémentaires au fil du temps	18
Progrès communs	21
<b>Une approche complémentaire, pourquoi?</b>	<b>23</b>
Faire quelque chose pour soi	23
<b>Que remboursent les caisses-maladie?</b>	<b>25</b>
Assurance de base	25
Assurances complémentaires	26
<b>Choisir un, une thérapeute</b>	<b>27</b>
Formation des thérapeutes	27
Les thérapeutes sérieux ...	28
Les thérapeutes indignes de confiance ...	29
Le premier rendez-vous	29
Le plan de traitement	30
<b>Un choix judicieux?</b>	<b>31</b>
<b>Vivre avec la maladie</b>	<b>33</b>
<b>Annexes</b>	<b>34</b>



# Chère lectrice, cher lecteur

Pour faciliter la lecture, seul le genre masculin est utilisé à certains endroits du texte. Nous remercions nos lectrices de leur compréhension.

En cas de maladie grave, beaucoup de patients ressentent le besoin d'une prise en charge globale et d'une approche thérapeutique personnalisée. Selon estimation, plus de la moitié des personnes atteintes de cancer ont recours à des méthodes non conventionnelles. Il est parfaitement légitime de ne négliger aucune chance, qu'il s'agisse de perspectives de guérison, d'augmenter la résistance à la maladie ou encore d'apprendre à vivre avec le cancer. La prudence reste toutefois de mise car à l'heure actuelle, aucune méthode non conventionnelle n'est susceptible de remplacer les formes de traitements du cancer scientifiquement confirmées. D'où la position de la Ligue contre le cancer, qui déconseille le recours aux méthodes dites «parallèles» si elles sont utilisées en substitution des traitements conventionnels.

Les méthodes complémentaires, par contre, désignent des thérapies appliquées en complément des traitements officiels. Ces approches sont susceptibles d'améliorer la qualité de vie, d'aider à lutter contre certains symptômes ou désagréments, voire même de renforcer l'efficacité de la médecine traditionnelle.

D'importantes questions restent toutefois ouvertes: Les méthodes conventionnelles peuvent-elles s'associer de méthodes complémentaires et si oui lesquelles? Quelle est la plus propice à atténuer les symptômes (la douleur, par exemple) sans toutefois entamer les chances de guérison du patient? Comment savoir vers quelle méthode se tourner en fonction de sa situation personnelle?

Cette brochure ne recommande pas de méthode complémentaire en particulier, mais elle propose certaines clés pour:

- > pouvoir choisir une approche adaptée à votre situation et répondant à des attentes réalistes de votre part,
- > savoir quels coûts votre caisse-maladie couvrira,
- > vous aider à trouver un ou une thérapeute digne de confiance
- > être en mesure d'identifier une thérapie trompeuse

Nous vous encourageons surtout à communiquer avec votre équipe soignante et médicale. Sa collaboration est essentielle pour vous permettre de compléter, si tel est votre souhait, votre traitement par une approche non conventionnelle en toute sécurité.

*Votre Ligue contre le cancer*

# Avant-propos

Le cancer demeure une maladie qui engendre de grandes souffrances: il n'est pas toujours possible de le prévenir, on le détecte souvent trop tard et malgré les progrès réalisés ces dernières années, il continue de détruire nombre d'existences et de porter atteinte à la qualité de vie. Le cancer fait peur: passé le choc du diagnostic, les traitements qui s'imposent souvent lourds, viennent bouleverser le quotidien.

Mandaté par la Ligue suisse contre le cancer, le Groupe d'étude des méthodes parallèles et complémentaires en cas de cancer (SKAK) s'efforce, depuis plus de vingt ans, d'étudier l'efficacité – et la tolérabilité – de méthodes non enseignées dans les facultés de médecine. Il n'a jusqu'ici découvert aucune alternative à la médecine scientifique fiable dans le traitement du cancer.

Il existe pourtant plusieurs méthodes permettant d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes d'un cancer, même si les mécanismes en sont parfois mal connus. D'où l'intérêt de la présente brochure, qui expose les bienfaits et les limites de ces méthodes pouvant servir d'appoint aux traitements scientifiquement reconnus.

Toutefois, quelle que soit la forme du traitement considéré, un énorme travail de recherche reste à faire pour distinguer les méthodes utiles de celles qui sont inutiles, dangereuses ou coûteuses, et pour pouvoir conseiller les malades en conséquence.

*Dr Felix Jungi*

*Président du Groupe d'étude des méthodes parallèles et complémentaires en cas de cancer*

## **Non vérifiée? Parallèle? Complémentaire?**

Une thérapie est qualifiée de «non vérifiée» aussi longtemps que son efficacité n'a pas été scientifiquement démontrée. Elle est considérée comme complémentaire lorsqu'elle est utilisée en appoint au traitement médical conventionnel; elle est qualifiée de parallèle quand elle est censée se substituer au traitement oncologique.

# Qu'est-ce que le cancer?

**Au cours des dernières décennies, les scientifiques ont accumulé une foule de connaissances sur le cancer, une maladie qui existe depuis aussi longtemps que la vie sur terre et qui touche tous les êtres vivants, y compris les plantes.**

On parle toujours d'un cancer; en réalité, il existe plus d'une centaine de types de cancers différents chez l'être humain. Et, avec les progrès de la génétique il devient possible d'en identifier un nombre de plus en plus important ainsi que des sous-types de maladie, et d'adapter les modalités de traitement en conséquence. Il est donc peu vraisemblable qu'une seule méthode ou qu'une seule substance guérisse toutes les atteintes cancéreuses.

Toutes les tumeurs malignes, tous les lymphomes (cancer du système lymphatique) et toutes les leucémies (cancer du sang) ont néanmoins un point commun: la maladie débute dans une cellule de l'organisme.

Notre corps tout entier est formé d'un nombre inimaginable de cellules. Chaque jour des milliards de cellules meurent et des nouvelles les remplacent. Il y a différentes explications au fait que soudain certaines cellules dégènèrent et ne meurent pas.

## La théorie scientifique

Le cancer est la conséquence d'une multiplication anormale de cellules qui se divisent de manière anarchique. Si les mécanismes de défense de l'organisme ne parviennent pas à les éliminer, ces cellules dégénérées prolifèrent de plus en plus; elles finissent par former une tumeur à un endroit donné, puis, via la circulation sanguine ou les ganglions lymphatiques, se disséminent dans l'organisme où elles forment des métastases (foyers secondaires).

Selon les connaissances actuelles, la plupart des tumeurs malignes proviennent de pannes (mutations d'un gène) dans le noyau d'une cellule, pannes qui perturbent la régulation entre croissance, division et mort cellulaires. Avec l'âge, le risque de mutations se multiplie. Le vieillissement de nos populations explique donc pourquoi le nombre de personnes atteintes de cancer a tendance à augmenter.

Cette théorie, dite génétique, est l'explication scientifique du développement d'un cancer. Le traitement consiste à supprimer les cellules tumorales.

## Les théories non scientifiques

A part la théorie dite génétique du cancer, il existe d'autres approches – non démontrées – qui tentent de donner un sens à la maladie.

Selon le *modèle systémique*, par exemple, la maladie cancéreuse est le symptôme d'un mode de vie nocif: le cancer est en quelque sorte une maladie de civilisation qui se développe parce que l'organisme est affaibli par la vie que nous menons.

La prise en charge consistera non seulement à éliminer la tumeur par un traitement médical mais aussi à renforcer les défenses immunitaires pour que le «symptôme cancer» ne trouve plus de terrain favorable.

Beaucoup de patients recourent à une approche complémentaire pour «renforcer leurs défenses» mais l'impact de ces thérapies est difficile à évaluer. Car chacun peut attribuer un sens différent au terme «renforcer ses défenses»; par exemple:

- > se protéger de la peur ou de l'isolement,
- > sortir du rôle de victime passive

- > stimuler son système immunitaire, afin qu'il débarrasse l'organisme des cellules cancéreuses
- > soutenir globalement l'organisme dans ses différentes tâches
- > activer le métabolisme
- > refouler la maladie et tout ce qui s'y rapporte
- > mobiliser des ressources psychiques et spirituelles
- > etc.

Les adeptes du *modèle expiatoire* considèrent la maladie comme un châtiment des fautes commises. Pour ces personnes la guérison totale passe par la suppression de la tumeur et l'expiation des fautes et des péchés.

## A la recherche de sens

Beaucoup de personnes atteintes de cancer se posent la question du: pourquoi moi? Elles essaient de comprendre pour quelles raisons la maladie se déclare maintenant ou de trouver un lien avec ce qu'elles ont peut-être fait de faux ou de mal.

La maladie cancéreuse nous met face à nos limites d'être humain. Pour beaucoup, c'est la première confrontation à une maladie grave,



qui peut signifier la mort. Le cancer suscite chez presque tout le monde des représentations très fortes, source d'angoisse, même si ces images subconscientes sont erronées ou ne correspondent que partiellement à la réalité de la médecine conventionnelle d'aujourd'hui.

L'être humain a tendance à rechercher des solutions simples dans l'espoir que sa situation se normalise et que tout rentre dans l'ordre. Il est donc compréhensible que nous soyons réceptifs, dans un contexte difficile, à quelqu'un qui nous propose justement une solution toute faite.

Il est vrai que la maladie cancéreuse oblige souvent à réorganiser sa vie, ne serait-ce que durant la période des traitements ou en raison d'une hospitalisation. Le fait de devoir accepter des désagréments (la fatigue par exemple), reformuler certains objectifs de vie (renoncer à avoir un enfant, changer d'activité professionnelle, etc.), gérer des sentiments de perte ou faire face au chagrin, à la colère ou la peur implique des bouleversements profonds.

Ce chemin peut être ardu. Malheureusement, il n'existe pas de solution miracle qui réponde aux besoins de toutes les personnes

atteintes de cancer. Mais il y a des gens qui peuvent vous accompagner, un/e professionnel/le de l'écoute, collaborateur/trice de votre ligue cantonale contre le cancer, psychologue, prêtre ou pasteur/e selon vos convictions, ou une personne de votre entourage en qui vous avez confiance, si elle dispose du recul et de la force nécessaires pour vous aider.

La participation à un groupe de parole ou à un forum d'échanges sur Internet représente pour certains une source importante de réconfort et une mine d'idées (adresses en annexes).

Le recours à une approche complémentaire peut également constituer une voie envisageable. Avant de vous lancer, prenez le temps de réfléchir à vos besoins et aux objectifs que vous poursuivez (voir aussi p. 23).

N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou à un autre professionnel de la santé. Si vous avez recours à une méthode non conventionnelle, il est important d'en informer votre équipe soignante. Des préparations d'apparence anodines peuvent interagir négativement avec des traitements antitumoraux et sont, de ce fait, contre-indiquées.

# Les traitements conventionnels des cancers

**Le but des thérapies anti-cancéreuses est de permettre la guérison grâce aux meilleurs traitements, ou, si cela n'est plus possible, d'offrir une qualité de vie avec un minimum de désagréments.**

Une thérapie ciblée, découlant d'un diagnostic correct de la maladie, est le but primordial de la médecine. Une fois la maladie définie, les médecins essaient de l'éliminer (approche pathogénétique).

Le traitement doit

- > si possible faire disparaître les tumeurs
- > empêcher les métastases et les récives
- > renforcer les défenses immunitaires
- > prolonger la vie
- > améliorer la qualité de vie
- > diminuer les douleurs

Pour ce faire, différentes méthodes, comme la chirurgie, les médicaments et la radiothérapie, combinées à des mesures soulageantes, entrent en jeux.

Le médecin peut aussi prendre des mesures afin de diminuer les effets secondaires des médica-

ments, améliorer la qualité de vie, promouvoir la santé, fortifier le patient et soutenir ses défenses immunitaires (approche salutogène).

Les médecins procèdent à de nombreuses investigations avant de définir le traitement le mieux adapté à la situation. Ils choisiront la meilleure option possible sur la base de données qui vous sont propres.

Les critères suivants sont importants:

- > le type de cancer dont vous êtes atteint (examen microscopique des cellules)
- > la localisation, la taille, l'agressivité et l'infiltration de la tumeur (stade de la maladie)
- > pour certains types de tumeur, le profil génétique et ses protéines
- > l'atteinte ou non des ganglions lymphatiques
- > la présence éventuelle de métastases
- > votre état général et votre situation personnelle
- > les maladies préexistantes
- > l'objectif thérapeutique: guérison ou tout au moins stabilisation de la maladie

## Les traitements

Les principales thérapies sont

- > La chirurgie (opération)
- > La radiothérapie (rayons)
- > La thérapie tumorale médicamenteuse

Ces thérapies sont appliquées seules ou combinées entre elles (l'une après l'autre ou en parallèle).

### La chirurgie

La plupart des personnes atteintes de cancer subissent une intervention chirurgicale. L'opération consiste à enlever la tumeur ou à éviter certaines complications (douleurs ou compression d'un organe par exemple).

Au fil du temps les techniques opératoires se sont affinées et, de plus en plus souvent, il est possible de conserver la fonction de l'organe atteint. Il en résulte une amélioration de la qualité de vie de la personne.

### La radiothérapie

Ce traitement, local, consiste à soumettre la tumeur à des rayons d'intensités différentes qui empêchent, en particulier, les cellules cancéreuses de se multiplier. Celles-ci ne peuvent plus se reproduire et disparaissent. Les cellules saines sont parfois aussi touchées, mais étant donné leur meilleure capacité de récupération par rapport aux cellules tumorales, cela n'occasionne que des troubles passagers.

De nos jours la radiothérapie s'effectue de manière assistée par ordinateur, notamment grâce à des logiciels établissant des images en trois dimensions. Ces nouvelles techniques permettent d'irradier très précisément la tumeur et de préserver les tissus sains.

### Les traitements médicamenteux

Cette expression désigne tous les médicaments anti-cancéreux conventionnels. Il s'agit fréquemment de cytostatiques, c'est-à-dire des substances qui empêchent les cellules cancéreuses de se diviser, entraînant ainsi dans le meilleur des cas leur disparition.

Les cytostatiques ont l'inconvénient de ne pas faire correctement la différence entre les cellules cancéreuses et les cellules saines. De ce fait ils endommagent temporairement également les cellules à division rapide, comme les cellules des muqueuses, des follicules pileux, des ovules et les cellules spermatiques, entraînant ainsi des effets indésirables.

Généralement les cellules saines régénèrent rapidement après la fin du traitement.

Des nouvelles catégories de médicaments (p.ex. à base d'anticorps) sont toutefois plus spécifiques, c'est-à-dire qu'ils ne ciblent que les cellules malades. D'autres substances (interleukine, interférons) stimulent les défenses immunitaires.

Les thérapies antihormonales sont aussi très importantes dans le traitement des tumeurs. Ces traitements visent à inhiber l'effet stimulant de certaines hormones sur la prolifération des cellules cancéreuses, notamment dans certains types de cancers du sein et de la prostate.

## Les progrès de l'oncologie

Les adversaires de la médecine conventionnelle affirment souvent que les traitements des maladies cancéreuses n'ont pas effectué de réels progrès. Par contre, ils n'hésitent pas à faire l'éloge de leur thérapie. En réalité, bien que certaines directions de recherche ont échoué ou n'ont pas obtenu les résultats escomptés, la médecine conventionnelle a concrétisé plusieurs succès ces dernières décennies, notamment dans le traitement des maladies cancéreuses.

Ces dix dernières années, malgré l'augmentation des cas de cancer liée à la prolongation de l'espérance de vie, le taux des décès dûs au cancer diminue dans les pays industrialisés. Le changement des modes de vie y a aussi contribué. En comparaison avec autrefois, un nombre plus élevé de patients atteints de cancer survivent à leur maladie et leur qualité de vie s'est améliorée.

Les progrès de l'oncologie sont particulièrement frappants chez les jeunes atteints de cancer. Aujourd'hui, près de trois quarts des enfants leucémiques guérissent.

Pour les personnes de plus de 65 ans, les perspectives de guérison ne s'améliorent que lentement. Toutefois, la médecine permet un soulagement plus efficace des symptômes tels que les douleurs, les difficultés respiratoires ou l'anxiété et améliore ainsi de manière significative la qualité de vie des malades.

Les opposants à la médecine scientifique (traditionnelle) tentent souvent de persuader les patients de faire confiance aux thérapies non-conventionnelles au détriment de la médecine traditionnelle. Cette pratique est dangereuse. Aucune de ces méthodes alternatives ne repose sur des études scientifiques solides ayant démontré leur efficacité et leur innocuité.

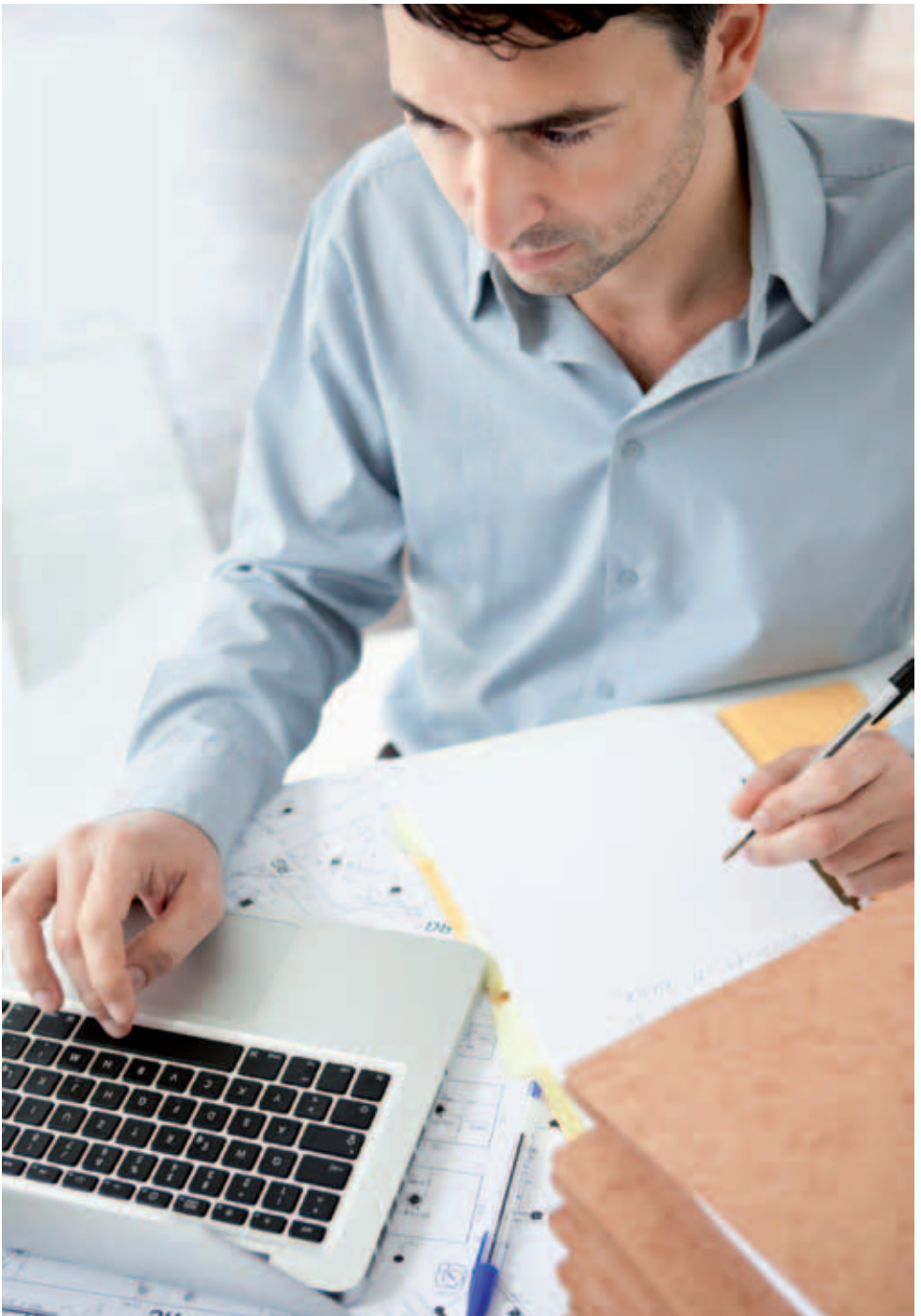
### **La création d'un nouveau médicament**

Dans la médecine scientifique, un médicament est utilisé seulement après que des études scientifiques aient permis de démontrer qu'il était d'une part efficace et d'autre part qu'il n'engendrait pas d'effets secondaires trop importants.

### **La recherche fondamentale**

Le développement d'un traitement nécessite plusieurs étapes. Tout d'abord les chercheurs doivent présenter une théorie plausible concernant l'efficacité d'une substance contre le cancer. Ensuite, des expériences sur des cellules mais aussi des animaux permettront de vérifier l'efficacité et les effets secondaires de cette substance. La substance sera finalement testée sur des êtres humains seulement après de nombreux tests préalables.

Il s'agit d'un travail de longue haleine. Ce qui fonctionnait sur des cellules cancéreuses in vitro (en laboratoire) ou encore sur des animaux atteints de cancer ne fonctionne pas toujours pour traiter des personnes humaines.



### Etudes cliniques

Si la substance semble prometteuse après ces premiers tests préparatoires, elle est administrée à un nombre restreint de personnes à un stade avancé de la maladie. Ces patients sont sélectionnés selon des critères stricts, dans le cadre d'une étude clinique.

Le déroulement de telles études est régulé strictement sur le plan juridique. Chaque nouvelle recherche est soumise à une commission d'éthique. Les patients sont informés en détails des risques et bénéfices escomptés; ils participent uniquement sur une base volontaire et peuvent à tout moment décider de sortir de l'étude.

La plupart du temps il s'agit de comparer un nouveau traitement à un autre déjà existant. Lorsque les médecins ne savent pas (encore) quelle thérapie est la plus efficace, les patients sont attribués au hasard dans des groupes correspondant à chaque traitement.

D'un point de vue scientifique, pour autant que cette procédure soit correctement appliquée, elle représente le seul moyen de tester l'efficacité et la tolérance d'un traitement. Lorsqu'une thérapie s'avère plus efficace qu'une autre, on élargit graduellement le cercle des patients susceptibles d'en bénéficier.

Même aujourd'hui, il peut toutefois arriver que des effets secondaires indésirables n'apparaissent qu'à ce stade de l'étude.

Pour qu'un médicament soit agréé comme traitement standard, il doit réduire la tumeur d'au moins la moitié, empêcher la prolifération de métastases, prolonger l'espérance de vie ou améliorer la qualité de celle-ci chez un cinquième des patients au minimum.

### Pour en savoir plus

Vous trouverez ce que la participation à une étude signifie et implique pour les patientes et les patients dans la brochure intitulée «Thérapie anticancéreuse dans le cadre d'une étude clinique» (voir p. 36).

# Les traitements non conventionnels des cancers

**Dans le domaine du cancer, une multitude de méthodes n'ayant pas été approuvées selon les critères scientifiques sont accessibles. Selon les cas, ces approches proclament pouvoir traiter la maladie, ses symptômes ou les effets secondaires des traitements. Pour les patients, il est difficile de définir si l'une de ces thérapies pourrait être envisagée et laquelle. Les réflexions suivantes peuvent servir d'orientation.**

Certaines méthodes (p.ex. la médecine anthroposophique), reposent sur une approche globale de la personne et tiennent compte aussi bien des aspects psychique que physique et spirituel de la personne. Idéalement, la médecine conventionnelle devrait elle aussi tenir compte de ces différents niveaux.

On peut classer les méthodes alternatives et complémentaires en différents groupes:

- > les approches médicales non scientifiques (médecine anthroposophique, médecine traditionnelle chinoise ou acupuncture, homéopathie, etc.)
- > les régimes ou les compléments alimentaires (vitamines, macrobiotisme, etc.)

- > des médicaments ou préparations à base de plantes ou d'animaux (enzymes, champignons, etc.)
- > les traitements à base de substances chimiques (pétrole, acide butyrique, etc.)
- > les approches psychologiques ou spirituelles (méditation, hypnose, Simontone, prière, guérisseur, etc.)
- > les approches immunologiques (traitements à base de cellules, vaccins tumoraux)
- > d'autres méthodes (p.ex. la biorésonance, rayonnement tellurique).

Au sein d'une même famille, on peut trouver des approches reconnues pouvant effectivement soulager certains symptômes et contribuer à la qualité de vie des personnes atteintes de cancer, mais on en trouve aussi d'autres qui sont totalement saugrenues voire dangereuses.

Si vous désirez essayer une thérapie non conventionnelle, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre médecin, de la ligne Info-Cancer, de la ligue contre le cancer de votre canton ou du SKAK (adresses en annexe).



## Naturelles?

Pour beaucoup de gens quelque chose de «naturel» est forcément sans danger et bénéfique. Les médecines «naturelles» ont ainsi la réputation d'être douces et inoffensives.

### Groupe d'étude des méthodes parallèles et complémentaires: SKAK

Depuis plus de vingt-cinq ans, la Ligue suisse contre le cancer soutient un groupe d'experts qui évalue les méthodes non conventionnelles de traitement des cancers et conseille tant les personnes touchées que les professionnels.

Des spécialistes – notamment de l'oncologie et des médecines complémentaires ainsi que des représentants de ligues européennes contre le cancer – réunissent des informations sur les méthodes les plus diverses. Les représentants de méthodes non vérifiées sont invités à présenter leur thérapie et les résultats de leurs recherches.

Le SKAK publie aussi de courts résumés sur certaines de ces méthodes. L'état actuel des connaissances ainsi que la méthode y sont brièvement décrits et évalués.

La documentation est destinée avant tout aux professionnels comme information rapide, mais elle convient aussi aux personnes touchées et à leurs proches (adresse en annexe).

Ces croyances sont fausses. Les méthodes «naturelles» peuvent par exemple interagir avec les médicaments conventionnels et influencer négativement les effets de ceux-ci. Elles peuvent aussi avoir des effets secondaires importants, p.ex. des hémorragies internes graves ou des allergies.

Pour vous et votre équipe soignante il est important de savoir si une méthode complémentaire s'accorde avec une approche conventionnelle et quels pourraient en être les effets secondaires.

Une certaine confusion règne de manière générale en ce qui concerne l'usage du terme «naturel» en médecine.

Ainsi un traitement conventionnel stimulant le système immunitaire peut être qualifié de «naturel» au même titre qu'une thérapie à base de plantes poursuivant le même objectif. A noter que même certains cytostatiques (voir p. 12) ont été à l'origine extraits de plantes (p.ex l'if). A l'inverse, des analyses ont révélé à plusieurs reprises que des mélanges de plantes chinoises et des crèmes contenaient des médicaments conventionnels.

## Les méthodes complémentaires au fil du temps

Contrairement à la médecine conventionnelle, qui aspire au progrès, certaines méthodes complémentaires émanent de traditions ancestrales et intègrent peu les nouvelles connaissances médicales. D'un point de vue scientifique, ces méthodes peuvent ainsi ne présenter aucun progrès durant des décennies.

Ces méthodes connaissent toutefois un engouement grandissant et de plus en plus de patients sont tentés par cette voie. Selon l'époque et le contexte culturel, diverses méthodes se répandent pour disparaître à nouveau. Souvent, après quelques années, elles reviennent à la mode sous une forme légèrement modifiée.

En Suisse allemande et en Allemagne par exemple, les patients atteints de cancer ont souvent recours aux extraits de gui. De nos jours ceux-ci sont aussi reconnus par la médecine scientifique.

Par contre, aux Etats-Unis, la prise de cartilage de requin broyé est très répandue et en France, les patients essaient souvent l'homéopathie.

Fréquemment les fondateurs d'une méthode ne sont plus à la pointe du progrès médical, d'autres sont décédés lorsque leur méthode redevient à la mode.

Tout cela, bien entendu, n'indique pas l'efficacité ou l'inefficacité d'une méthode, mais rappelle que certaines affirmations, compte-rendus et expériences peuvent être devenues caduques et nécessiter une mise à jour.

### Les guérisons miraculeuses et spontanées sont rares

Les médias ou le bouche-à-oreille se font parfois l'écho de guérisons spectaculaires par des thérapies non conventionnelles.

Si l'on se penche plus attentivement sur ces guérisons, elles s'avèrent malheureusement le plus souvent imaginaires: soit la personne a également suivi un traitement conventionnel et le thérapeute omet de le préciser, soit elle n'était en réalité pas atteinte de cancer.

Des cas extrêmement rares de guérisons spontanées de malades du cancer ont toutefois bel et bien été décrits. On ignore combien de patients ont ainsi recouvré la santé et comment cela s'est produit. Jusqu'à présent on a décrit quelques centaines de cas dans le

monde entier, que les scientifiques n'ont pas réussi à expliquer. Certains patients avaient changé leur style de vie, d'autres non; certains étaient croyants et ont prié pour leur guérison, d'autres non.

Une fois le diagnostic posé, la grande majorité des patients suivent un traitement médical conventionnel. C'est durant cette période qu'elles souffrent le plus, aussi bien moralement (choc représenté par la perspective d'une maladie grave, répercussions sur la vie quotidienne) que dans leur corps (effets indésirables des traitements et effets de la maladie).

Le recours à une approche complémentaire intervient souvent dans la phase de stabilisation ou de convalescence. Thérapeutes et patients ont alors tendance à attribuer l'amélioration de l'état de santé à la méthode complémentaire en négligeant la contribution du traitement médical préalable.

### **Comment évaluer les méthodes non conventionnelles**

Au contraire des méthodes scientifiquement reconnues, les méthodes non conventionnelles font rarement l'objet de travaux de recherche, et ce pour de multiples raisons. L'une d'elles est que jusqu'ici, peu d'argent a été mis à disposition pour ce type d'études.

De plus, il y a relativement peu de scientifiques bien formés dans ce domaine.

L'efficacité de certaines méthodes est parfois illustrée à l'aide de récits de cas, parfois impressionnants de longueur. Ces études se basent sur les observations des thérapeutes qui pratiquent eux-même ces méthodes et reflètent leur opinion. Si l'on veut évaluer une thérapie de manière fiable, des études scientifiques sont nécessaires. Des études de cas ne suffisent pas, car elles ne retiennent que quelques observations.

Lorsque des études font défaut, les fournisseurs de prestations non conventionnelles sont priés de présenter leurs meilleurs cas pour une évaluation. Tout le dossier médical doit aussi être transmis. Si possible, des informations seront aussi récoltées auprès des patients concernés.

### **Les obstacles rencontrés jusqu'ici**

Certains thérapeutes ont montré jusqu'à maintenant un désintérêt ou même une aversion à faire évaluer leurs méthodes de manière scientifique. Cela peut être lié au fait que quelques thérapies se focalisent sur l'individu et diffèrent fortement d'une personne à l'autre, ce qui complique les comparaisons.

Quelques prestataires de méthodes non conventionnelles sont déçus de la médecine scientifique et se considèrent, de même que leurs patients, comme des victimes de l'industrie pharmaceutique et de la médecine. Leur conviction est tellement forte qu'ils refusent une collaboration avec les médecins et les scientifiques.

Le corps médical est sceptique face aux méthodes non conventionnelles. De par leur formation et expérience, les scientifiques doutent des théories à la base des méthodes alternatives. Un grand nombre de ces méthodes se base sur une conception de la santé et de la maladie qui contredit la médecine conventionnelle.

Il en va de même pour les méthodes de diagnostic non conventionnelles. Si un test à l'efficacité non démontrée révèle un «cancer» cela n'indique pas de manière significative que la personne est véritablement atteinte d'un cancer. A l'opposé, une maladie bel et bien présente peut ne pas être détectée par un test alternatif. De ce fait, par le passé, la collaboration entre la médecine traditionnelle et la médecine alternative était souvent impossible.

Et même si des études concernant une méthode non conventionnelle existaient, elles comportaient souvent de graves lacunes. Soit le traitement était mal documenté, des informations clés manquaient ou l'évaluation statistique était erronée.

Lorsque des thérapies sont appliquées simultanément, il est toujours difficile, a posteriori, de déterminer lesquelles ont concouru à la guérison.

Dans ces conditions, il est impossible d'attribuer la preuve d'un effet à l'une ou à l'autre méthode.

De plus il est difficile, ensuite, de mettre en évidence laquelle de la thérapie conventionnelle ou non conventionnelle a eu le plus d'effet. Des effets croisés avec d'autres thérapies ainsi que l'innocuité d'une thérapie lors de prise prolongée sont aussi difficilement détectables.

Finalement, certains essais sont éthiquement impensables. Par exemple ceux où une thérapie traditionnelle efficace devrait être interrompue au profit d'une méthode non conventionnelle à l'essai.

## Progrès communs

A l'heure actuelle, même des scientifiques renommés sont convaincus que certaines thérapies non conventionnelles recèlent un potentiel lorsqu'elles sont appliquées en complément à la médecine traditionnelle.

Ces derniers temps, les fournisseurs de prestations médicales et les fournisseurs de prestations non conventionnelles se sont rapprochés.

Certaines approches non conventionnelles, comme la médecine anthroposophique, l'homéopathie ou la médecine chinoise par exemple, font maintenant l'objet de cours dans le cadre des études de médecine.

Des programmes de recherche commencent également à se développer dans le domaine des médecines complémentaires. Des chercheurs qualifiés tentent de mettre sur pied des études qui respectent la philosophie des approches complémentaires tout en restant scientifiquement solides.

Pendant les études sur les médecines complémentaires bénéficient encore de peu de moyens financiers, même si ces derniers augmentent continuellement.

Dans la pratique clinique de tous les jours, les thérapies complémentaires s'utilisent de plus en plus à côté de la médecine traditionnelle dans le but de gérer les douleurs, les nausées, l'anxiété et les états dépressifs. En règle générale, les critères d'efficacité, d'adéquation et d'économie seront déterminants dans le choix d'une thérapie.



# Une approche complémentaire, pourquoi?

**Vos motivations s'avèrent un guide précieux pour choisir une méthode complémentaire qui réponde à des attentes réalistes. Il vous sera alors plus facile de vous situer par rapport à l'offre et d'éviter ainsi les déconvenues.**

Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions pour vous aider à clarifier vos motivations. Une fois au clair avec vos propres besoins, ne laissez pas le découragement vous gagner si vous ne trouvez pas du premier coup votre chemin dans la jungle des thérapies complémentaires. Gardez en mémoire que votre équipe soignante ainsi que votre médecin sont aussi à même de vous conseiller dans le choix d'une thérapie complémentaire.

Les questions suivantes peuvent vous aider à préciser vos attentes.

Vous souhaiteriez ...

- > soulager vos maux, notamment
  - fatigue, affaiblissement
  - douleurs en général
  - maux de tête
  - nausées, vomissements
  - constipation
  - diarrhées
  - sécheresse des muqueuses
  - troubles du sommeil
  - humeur dépressive

- tension, nervosité
  - anxiété, angoisses
  - autres malaises ou mal-être:
- 
- 

- > prévenir une récurrence
  - > renforcer votre système immunitaire
  - > atténuer les effets indésirables de la radiothérapie, de la chimiothérapie
  - > trouver un(e) thérapeute ayant une approche globale de la santé
  - > exploiter toutes les ressources possibles contre le cancer
  - > comprendre pourquoi c'est à vous que ça arrive
  - > faire quelque chose pour vous et votre santé
  - > renforcer votre bien-être
  - > essayer une méthode dont vous avez entendu grand bien.
  - > autre:
- 
- 

## Faire quelque chose pour soi

Celles et ceux qui entreprennent une démarche complémentaire souhaitent aussi jouer un rôle actif dans leur traitement ou dans

leur mieux-être. Certaines méthodes impliquent effectivement une participation active de votre part: si vous prenez un cours de training autogène, c'est vous-même qui pratiquerez les exercices. En revanche, dans d'autres situations, c'est surtout le thérapeute qui «travaille» (massage, par exemple) et vous restez réceptif, mais plus passivement.

### **Physique ou psychisme?**

Certaines thérapies agissent principalement sur le corps (massages, régime, etc.), alors que d'autres s'adressent au psychisme (hypnose, visualisation, musicothérapie).

Un changement de régime pour une alimentation plus riche en fruits et légumes (vitamines) peut vous aider à stimuler les ressources de votre organisme; cela ne vous aidera vraisemblablement pas à apprendre à vivre avec la crainte d'une récurrence; dans ce cas-là, une autre approche serait certainement mieux adaptée.

### **Pour un bénéfice immédiat ou à plus long terme**

Certaines méthodes, comme la relaxation ou les massages, sont immédiatement suivies de résultats. D'autres nécessitent un ap-

prentissage et du temps pour développer leurs bienfaits comme par exemple la sophrologie, l'autohypnose ou une modification de son alimentation. En avoir conscience évite des déceptions!

### **Évitez le cumul**

Diverses méthodes permettent de répondre à un même problème. Mais une seule méthode peut aussi s'attaquer à plus d'un problème à la fois. Le choix de la «bonne» thérapie est donc souvent délicat. Il est préférable d'éviter de cumuler plusieurs approches thérapeutiques simultanément: d'une part elles pourraient interagir entre elles de manière négative, d'autre part il serait alors difficile, voire totalement aléatoire, d'évaluer ce que chacune vous apporte et si elle répond effectivement à vos attentes.

Avant de vous décider, parlez-en avec votre équipe soignante ou votre médecin traitant.

Certains généralistes ont suivi une formation et ont acquis de l'expérience dans le domaine des thérapies complémentaires; peut-être est-ce le cas de votre médecin. Demandez-lui alors ce qu'il en pense et ce qu'il recommande. Peut-être aura-t-il des adresses utiles à votre disposition.



# Que remboursent les caisses-maladie?

## Assurance de base

L'assurance de base, obligatoire en Suisse, prend en charge les coûts des prestations qui servent à diagnostiquer ou à traiter une maladie ou ses séquelles, déduction faite de la franchise ordinaire (minimum 300 francs par an) ainsi que d'une quote-part de 10% sur le montant des factures hors franchise (maximum 700 francs par an).

Aux termes de la loi, les actes délégués, exécutés par du personnel formé sous surveillance médicale ou dans certains cas sur prescription médicale, sont aussi pris en charge par l'assurance de base (par exemple la physiothérapie, la psychothérapie, etc.).

Les prestations fournies doivent répondre aux critères «d'efficacité, d'utilité et d'économie». Des discussions concernant des traitements controversés émergent régulièrement dans le milieu médical. Une commission mandatée par le Département fédéral de l'intérieur (DFI) a pour mission d'évaluer l'efficacité et l'utilité de ces traitements «litigieux».

Pour les patients atteints de cancer et leurs proches il est important de savoir que les frais de traitement en cas de cancer sont couverts par l'assurance de base.

Les conditions suivantes doivent être respectées:

- > les traitements sont compris dans l'assurance obligatoire
- > les produits/médicaments sont enregistrés sur la liste des médicaments de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP)
- > les soins donnés par d'autres professionnels de la santé sont prescrits par ordonnance médicale

Le médecin traitant a le devoir d'informer le patient sur le remboursement des prestations. Vous trouverez la liste des médicaments de l'OFSP sous: [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)  
→ Thèmes → Assurance-maladie  
→ Tarifs et prix → Liste des médicaments avec tarif.

Dans le cadre d'une étude clinique (voir p. 15) les coûts des traitements avec des substances autorisées sont aussi remboursés. Le remboursement de nouveaux traitements peut toutefois être soumis à des conditions spécifiques.

## Assurances complémentaires

Certains traitements non couverts par l'assurance de base ou effectués par des thérapeutes non médecins sont dans certains cas pris en charge par certaines assurances complémentaires. Ceci est aussi valable pour certains médicaments qui ne figurent pas sur la «liste des spécialités» (voir «Assurance de base», p. 25). Libre à chacun de conclure une assurance complémentaire (voire même plusieurs) ou non. Les primes des assurances complémentaires ainsi que leurs prestations sont très disparates.

Les grandes caisses-maladie publient sur leur site internet les thérapies complémentaires pour lesquelles elles remboursent une partie des frais pour autant que

celles-ci soient exécutées par des thérapeutes reconnus. Quelques caisses-maladie proposent aussi une liste des thérapeutes qu'elles reconnaissent. Renseignez-vous auprès de votre assurance.

Les personnes atteintes de cancer qui souhaitent contracter une assurance complémentaire risquent toutefois de se voir imposer une réserve.

La Ligue contre le cancer de votre canton de domicile (voir annexe) vous conseille volontiers et, dans la mesure du possible, vous soutiendra en cas de difficultés.

Dans la brochure intitulée «Cancer – prestations des assurances sociales» vous trouverez des réponses à vos questions concernant les caisses-maladie (voir p. 35).

### Se renseigner

Renseignez-vous auprès de votre assurance avant le début d'une thérapie complémentaire afin de savoir ce que votre contrat d'assurance couvre exactement. Demandez de préférence une confirmation écrite stipulant que la thérapie ainsi que le spécialiste que vous avez choisis seront remboursés et le cas échéant pour quel montant.

# Choisir un, une thérapeute

**Outre la thérapie en elle-même, la formation et la personnalité du thérapeute jouent aussi un rôle important au moment de choisir un traitement complémentaire.**

Préférez-vous avoir à faire à un homme ou à une femme? A quelqu'un de jeune ou de plus mûr? Il est indispensable que le ou la thérapeute vous inspire confiance et vous semble crédible. Rien ne vous empêche de prendre rendez-vous pour une première séance et de décider après si poursuivre avec cette personne ou chercher quelqu'un d'autre. Beaucoup de thérapeutes vous proposeront d'ailleurs ce procédé tout naturellement.

## Formation des thérapeutes

Les médecins obtiennent après six années d'études un diplôme reconnu par l'Etat. Après cette formation universitaire et leur formation supplémentaire de plusieurs années pour accéder à un titre de spécialiste, certains médecins choisissent de se former, en plus dans l'une ou l'autre approche complémentaire.

La plupart des thérapies complémentaires ne sont pas enseignées à l'université mais dans des écoles supérieures spécialisées ainsi que

dans des institutions de formation continue. Ces institutions peuvent se faire certifier ou acquérir une reconnaissance lorsqu'elles remplissent certains standards de qualité.

Afin d'être reconnus des assureurs maladie, les thérapeutes de médecines complémentaires peuvent se faire enregistrer auprès du RME (Registre de Médecine Empirique) sous condition de remplir certains critères. Mais, chaque assureur décide lui-même s'il remboursera, et dans quelle mesure, les prestations des thérapeutes détenteurs du Label de qualité-RME. Le RME n'est pas autorisé à donner des renseignements concernant les thérapeutes enregistrés et leur éventuel remboursement. Prenez vos informations auprès de votre assurance directement (voir aussi «Sites Internet», p. 36).

Il est fortement recommandé de s'informer sur la formation du ou de la thérapeute ainsi que de son affiliation à une association professionnelle ou à une organisation faîtière. Qui veut en devenir membre doit pouvoir justifier d'une formation spécialisée. Tenez aussi compte du fait que certains titres ou diplômes acquis à l'étranger ne correspondent pas forcément à ceux obtenus en Suisse.

## Où vous renseigner?

Les associations professionnelles sont à même de fournir la liste de leurs membres. Vous pouvez vous procurer les coordonnées de ces associations auprès de la ligue contre le cancer de votre canton, de la Ligne InfoCancer (voir annexes) ou auprès de votre assureur-maladie. Les grandes caisses-maladie donnent aussi des informations à ce sujet sur leur site Internet.

## Les thérapeutes sérieux ...\*

- > exercent à un endroit fixe, à des horaires fixes;
  - > vous demandent si un médecin a posé un diagnostic, auquel cas ils veulent le connaître;
  - > ne conseillent en aucun cas d'arrêter la thérapie médicale anti-cancéreuse
- > se renseignent sur vos maux et symptômes, votre mode de vie, vos conditions de travail;
  - > vous demandent ce que vous avez déjà entrepris contre vos maux;
  - > vous disent ce qu'ils pensent de votre maladie;
  - > vous expliquent le résultat de leurs examens;
  - > vous décrivent la méthode qu'ils estiment adéquate et vous informent des effets indésirables qu'elle pourrait entraîner;
  - > vous signalent les autres thérapies possibles;
  - > justifient pourquoi telle approche thérapeutique a leur préférence;
  - > vous expliquent comment combiner leur traitement avec les médicaments qui vous ont été prescrits par d'autres praticiens, en particulier votre oncologue;

*\* Source: Die andere Medizin, 4<sup>e</sup> éd., éditée par Stiftung Warentest, Berlin 1996*

## Gardez votre esprit critique

Le désir de guérir réveille souvent des forces insoupçonnées et peut être si fort qu'il en devient parfois aveuglant.

Certains thérapeutes se vouent entièrement à leurs patients. D'autres profitent de la situation et prétendent être les seuls capables de fournir une aide efficace. Cette attitude est dangereuse. Souvent ils se vantent de succès douteux et relèvent les fautes et les manques d'autres thérapeutes. Essayez de garder votre sens critique face aux prétendus faiseurs de miracle!

- > vous indiquent clairement ce que leur traitement ou leurs prestations vont coûter;
  - > demandent votre accord formel avant d'engager un traitement, quel qu'il soit;
  - > vous informent de quels coûts seront remboursés par la caisse-maladie.
- > vous mettent sous pression si vous désirez arrêter le traitement plus tôt que convenu.

## Les thérapeutes indignes de confiance ...

- > vous conseillent un traitement coûteux mais n'ont pas le temps d'en discuter avec vous;
- > refusent de fournir un plan thérapeutique précis et des informations;
- > veulent commencer immédiatement avant que vous ne connaissiez les modalités du traitement et ayez donné votre accord;
- > n'admettent pas que vous souhaitiez vous informer auprès d'un autre thérapeute;
- > prétendent que leur thérapie est dépourvue de risques et d'effets indésirables;
- > suggèrent que vous interrompiez votre traitement médical;
- > exigent que vous arrêtiez tous vos médicaments;
- > exigent un acompte lors de traitement prolongé;
- > ne sont pas prêts à fournir une quittance pour des paiements en liquide

## Le premier rendez-vous

Accordez-vous le temps de réfléchir tranquillement à ce que vous voulez dire, demander et quelles sont vos attentes. Une liste est fort utile pour éviter d'oublier certains points sous le coup de l'émotion.

Pour ce premier rendez-vous, munissez-vous de vos documents médicaux, par exemple les résultats des prises de sang. Votre dossier médical vous appartient, et vous avez le droit de demander des photocopies des résultats d'examens et des notes manuscrites du médecin. Cette remarque vaut aussi pour les médecines complémentaires.

Certaines approches thérapeutiques complémentaires ont des contre-indications et des effets indésirables. Les thérapeutes non médecins sont tenus comme les médecins d'aborder ce sujet, quelle que soit la thérapie concernée. La croyance, que les médecines non conventionnelles ne sont que bien-faisantes et que les médecines naturelles sont toutes exemptes de risques n'est pas justifiée.

Les traitements complémentaires doivent impérativement être effectués par des spécialistes expérimentés, conscients des limites de leur méthode et des interactions possibles avec le traitement oncologique ou avec les autres médicaments que vous prenez.

## Le plan de traitement

Faites-vous également expliquer en détail le plan de traitement. Comme pour la médecine académique, vous avez le droit de demander des informations objectives et exhaustives, et cela dans un langage accessible.

Quel est le but du traitement? Quelles en sont les étapes? Que va faire concrètement le thérapeute? Que dois-je faire par moi-même, avec quels objectifs? Exigez des précisions sur tout ce qui ne vous paraît pas clair. Sur simple demande, vous devriez pouvoir obtenir le plan de traitement par écrit.

En plus du traitement proprement dit, le plan doit aborder les questions suivantes:

- > Votre bien-être: si vous avez décidé de recourir à une approche complémentaire, c'est notamment en pensant à l'amélioration de votre bien-être. Le plan doit donc décrire l'évolution prévisible de votre état. Une aggravation peut-elle survenir en début de traitement? Dans quel délai est-elle censée disparaître? A quelles améliorations peut-on s'attendre?
- > La durée du traitement: vous devez savoir à quel moment ce dernier prendra fin. Pour les traitements qui durent longtemps (plus de 10 à 15 séances), thérapeute et patient devraient convenir de bilans intermédiaires pour faire le point et décider de la suite à donner au traitement.

### La qualité de vie est, elle aussi, mesurable

«Toutes les méthodes censées aider à lutter contre le cancer doivent être analysées selon les mêmes critères – mais pas forcément avec les mêmes méthodes – que les traitements classiques. Actuellement, il est tout à fait possible de procéder à des mesures de la qualité de vie et d'en établir des comparaisons.»

*Prof. Gerd A. Nagel, Männedorf,  
président de la «Stiftung Patientenkompentenz»  
(Fondation pour un «patient compétent»)*

# Un choix judicieux?

**Le doute peut toujours surgir au cours d'un traitement. Voici quelques éléments pour étayer votre réflexion, vous aider à faire le point sur vos expériences et éventuellement revenir sur vos décisions concernant votre traitement.**

## **Quelques éléments positifs ...**

- > Le thérapeute vous accorde du temps. Il écoute, entend, ne vous interrompt pas.
- > Il ou elle vous a donné toutes les informations que vous souhaitiez.
- > Le thérapeute a abordé la question financière et vous a indiqué quels frais votre caisse-maladie prenait en charge.
- > Il ou elle s'en tient au plan initialement prévu. Vous savez à quoi vous attendre.
- > Après quelques séances, vous allez déjà mieux.
- > Vous savez que faire si vos troubles empirent.
- > Il vous soutient également en ce qui concerne le déroulement de votre traitement médical et vous encourage à parler de votre thérapie complémentaire avec votre équipe traitante.

## **et négatifs**

- > Votre thérapeute ne vous inspire pas confiance.
- > Il ou elle vous promet la guérison.
- > Il vous tient pour responsable si la thérapie ne montre pas d'effets.
- > Il entoure son art de mystère et néglige de vous expliquer ce qu'il fait.
- > Il reste muet sur les risques potentiels du traitement.
- > Les limites du traitement demeurent peu claires pour vous.
- > Cette méthode vous met mal à l'aise.
- > Vos attentes restent pour la plupart insatisfaites.

Si un traitement complémentaire (ou non conventionnel) ne donne pas de résultat, ce n'est presque jamais de la faute du patient. C'est plutôt la preuve qu'il n'est pas adapté à votre situation, qu'il ne répond pas à vos attentes, que vos attentes étaient peut-être irréalistes ou que la méthode est carrément douteuse. Dans une telle situation, gardez cela à l'esprit, ne vous sentez pas coupable et ne vous faites pas de reproches.

En cas d'incertitude, n'hésitez pas à en parler avec votre équipe médicale, votre médecin de famille ou à consulter un autre professionnel.





# Vivre avec la maladie

Les progrès de ces dernières décennies ont nettement amélioré les chances de rémission et la qualité de vie des personnes malades, mais les traitements restent longs et éprouvants. Si certaines personnes sont capables de garder leurs activités quotidiennes, d'autres n'y arrivent plus.

## S'écouter

Il faut prendre le temps nécessaire pour s'adapter à cette nouvelle situation. L'organisation de la vie de tous les jours peut se faire pas à pas, selon son rythme et en fonction de ses possibilités.

Il faut essayer de déterminer ce qui peut aider à améliorer la qualité de vie. L'horizon s'éclaire parfois en se posant des questions toutes simples:

- > Que veut-on vraiment?
- > De quoi a-t-on besoin?
- > Comment pourrait-on y arriver?
- > Qui pourrait apporter de l'aide?

Après le traitement, il n'est pas toujours facile de retrouver ses marques. Il est important à ce moment-là d'être attentif à ses propres besoins. Les adresses et les informations en annexe pourront vous être utiles.

## En parler avec d'autres

Même lorsque les chances de guérison sont élevées, le cancer fait peur. Certaines personnes éprouvent le besoin d'en parler, d'autres préfèrent garder le silence. Il n'y a pas de recette universelle, et les proches ne savent pas toujours comment réagir. Les uns et les autres ont besoin d'un certain temps pour s'adapter. La plupart des personnes malades sont toutefois reconnaissantes à leurs proches de les entourer et d'aborder avec elles leurs craintes et leurs difficultés.

## Faire appel à un soutien professionnel

N'hésitez pas à faire appel à un professionnel si votre anxiété persiste ou si vous avez le sentiment que la situation vous échappe. Parlez de vos problèmes à l'équipe médicale et soignante, ou à votre médecin de famille. Au besoin, ils pourront vous conseiller et prescrire des mesures remboursées par la caisse-maladie.

Pour toute question d'ordre psychosocial ou en rapport avec la réadaptation, vous pouvez également vous adresser à la ligue contre le cancer de votre région ou au service social de l'hôpital.

# Annexes

## Information et soutien

### L'équipe médicale et soignante

Elle est là pour vous informer et vous aider à surmonter les problèmes liés à la maladie et au traitement. Si vous le souhaitez, elle peut également vous mettre en contact avec un psycho-oncologue.

### Groupe suisse d'étude des méthodes parallèles et complémentaires en cas de cancer (SAKK)

Le SAKK analyse, sur la base de critères scientifiques, si des méthodes parallèles ou complémentaires sont efficaces contre le cancer et/ou si elles peuvent atténuer certains symptômes ou améliorer l'état général. Demandez conseil: Secrétariat du SAKK, Ligue suisse contre le cancer, 3001 Berne, tél. 031 389 91 16, [info@krebsliga.ch](mailto:info@krebsliga.ch).

### 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 (drainage lymphatique, conseils diététiques et psycho-oncologiques, méthodes complémentaires, etc.).

### 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.

### Guide du cancer

Le «Guide du cancer» est un répertoire en ligne des offres psychosociales et des prestations de nature non médicale visant à préserver ou à améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de cancer. Disponible à l'adresse [www.liguecancer.ch/guidecancer](http://www.liguecancer.ch/guidecancer).

### Forums de discussion

Entrer en contact avec des personnes, proches ou malades, qui ont traversé des épreuves semblables, peut redonner du courage. Cependant 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 [www.forumcancer.ch](http://www.forumcancer.ch), géré par la Ligne InfoCancer (Suisse). Vous pouvez aussi rejoindre le forum de la Ligue française contre le cancer: [www.ligue-cancer.asso.fr](http://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.

## Brochures de la Ligue contre le cancer

- > **Les traitements médicamenteux des cancers**  
(chimiothérapie, thérapie anti-hormonale, immunothérapie)
- > **La radiothérapie**
- > **Cancer et sexualité au féminin**
- > **Cancer et sexualité au masculin**
- > **Vivre avec le cancer, sans douleur**
- > **Fatigue, à nous deux**  
Identifier les causes, trouver des solutions
- > **Difficultés alimentaires en cas de cancer**
- > **Soigner son apparence durant et après la thérapie**
- > **L'œdème lymphatique en cas de cancer**
- > **Activité physique et cancer**  
Retrouver confiance en son corps grâce au mouvement
- > **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
- > **Cancer – prestations des assurances sociales**
- > **Découvrir de nouveaux horizons**  
Stages de réadaptation
- > **Prédispositions héréditaires au cancer**  
Des réponses aux questions que se posent les familles fortement touchées par le cancer
- > **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/directivesanticipées](http://www.liguecancer.ch/brochures/directivesanticipées)

### Commandes

- > Ligue contre le cancer de votre canton
- > Téléphone: 0844 85 00 00
- > Courriel: [boutiques@liguecancer.ch](mailto:boutiques@liguecancer.ch)
- > Internet: [www.liguecancer.ch](http://www.liguecancer.ch)

Vous trouverez toutes les brochures de la Ligue contre le cancer sur [www.liguecancer.ch/brochures](http://www.liguecancer.ch/brochures). La plupart sont mises gratuitement à disposition 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**

A commander auprès du Groupe suisse de recherche clinique sur le cancer (SAKK), téléphone 031 389 91 91, [sakkcc@sakk.ch](mailto:sakkcc@sakk.ch), [www.sakk.ch](http://www.sakk.ch) → Patients → Brochures destinées aux patients → Télécharger Brochures → Brochure\_d\_information.pdf.

### **Traitements complémentaires: Guide à l'intention des personnes atteintes du cancer**

Une brochure de la Société canadienne du cancer, disponible en ligne sous: [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca) → Partout au Canada → Publications → Traitements complémentaires: Guide à l'intention des personnes atteintes du cancer.

## Sites Internet

(par ordre alphabétique)

### **[www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)**

Site de la Société canadienne du cancer.

### **[www.emindex.ch](http://www.emindex.ch)**

Registre internet des thérapeutes pratiquant la médecine complémentaire et détenteurs du label de qualité RME.

### **[www.espacecancer.chuv.ch](http://www.espacecancer.chuv.ch)**

Site du CHUV de Lausanne.

### **[www.doctissimo.fr](http://www.doctissimo.fr)**

Site français consacré à la santé.

### **[www.fnclcc.fr](http://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](http://www.forumcancer.ch)**

Forum Internet de la Ligue contre le cancer.

### **[www.infocancer.org](http://www.infocancer.org)**

Site français consacré aux différents types de cancer.

### **[www.liguecancer.ch](http://www.liguecancer.ch)**

Site de la Ligue suisse contre le cancer.

### **[www.liguecancer.ch/migrants](http://www.liguecancer.ch/migrants)**

Informations brèves sur des cancers fréquents et la prévention en albanais, portugais, serbe/croate/bosniaque, espagnol, turc et pour partie en anglais. L'offre des thèmes abordés et des langues proposées se développe régulièrement.

### **[www.ligue-cancer.asso.fr](http://www.ligue-cancer.asso.fr)**

Site de la Ligue française contre le cancer.

### **[www.rme.ch](http://www.rme.ch)**

Site du Registre de Médecine Empirique RME.

## En anglais

### **[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)**

National Cancer Institute USA.

### **[www.cancer.net](http://www.cancer.net)**

American Society of Clinical Oncology.

### **[www.macmillan.org.uk](http://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](http://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

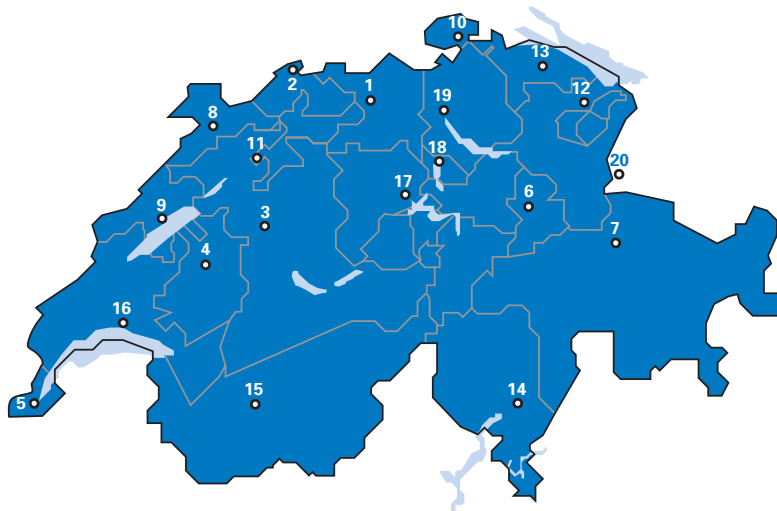
### **ho/noho, Organisation suisse de patients pour les personnes atteintes de lymphomes et leurs proches**

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, le répertoire  
Internet de la Ligue contre  
le cancer 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  
www.liguecancer.ch/  
brochures

**Vos dons sont les  
bienvenus.**

Votre Ligue contre le cancer: