

→ BULLETIN TRIMESTRIEL D'INFORMATION DU COMITÉ CONTRE LE CANCER DE L'AIN

éditorial

→ Les 30 mesures du "Plan-Cancer 2" 2009-2014

Mesures 1 à 5 : Assurer le transfert rapide des avancées de la recherche au bénéfice de tous les malades.

Mesures 6 à 9 : Mieux connaître la réalité des cancers en France.

Mesures 10 à 17 : Prévenir pour éviter des cancers ou réduire leur gravité.

Mesures 18 à 24 : Garantir à chaque patient un parcours de soin personnalisé et efficace

Mesures 25 à 30 : Améliorer la qualité de la vie pendant et après la maladie, combattre toute forme d'exclusion.

La lutte contre le Cancer représente un "Grand Chantier Présidentiel". Le gouvernement a décidé de lui consacrer 750 millions d'euros. On procédera à la désignation de cinq sites de recherche pluridisciplinaires en cancérologie, labellisés par l'InCa (Institut du Cancer). On va privilégier la formation de spécialistes en cancérologie (il y a actuellement en France 0,7 cancérologues pour 100.000 habitants soit le même chiffre qu'en Albanie).

Trois grands thèmes transversaux structurent la stratégie du plan. Ce sont :

- Mieux prendre en compte les inégalités de santé.
- Personnaliser la prise en charge.
- Renforcer le rôle du médecin traitant à tous les stades de la maladie.

En 1999, les premiers États Généraux du Cancer, organisés par la Ligue contre le cancer avaient permis de prendre conscience d'un certain nombre d'imperfections ou d'obstacles dans la prise en charge de la maladie cancéreuse. Cela avait abouti en 2002 à la mise en œuvre du premier "Plan-Cancer", avec ses 70 mesures. Beaucoup d'entre elles ont été appliquées et ont contribué à faire disparaître de nombreuses difficultés. D'autres n'ont pu encore se déployer complètement. Enfin de nouveaux problèmes se sont fait jour, notamment avec les difficultés sociales que rencontrent les malades dans la période de l'après-cancer.

Le second "Plan-Cancer" vient d'être publié. Il couvrira la période 2009- 2014. Il va poursuivre l'action entreprise et approfondira ce qui n'a pu être qu'effleuré.

Les questions environnementales sont au cœur de ce second Plan, avec la lutte contre les inégalités territoriales et les inégalités sociales, avec la valorisation des acteurs hors l'hôpital, avec la facilitation du retour rapide à domicile.

L'après-maladie est un des axes majeurs de ce nouveau Plan, qui va viser à aider les malades guéris à se réinsérer dans la société.

Le fait que l'on se préoccupe de l'après-maladie est un signe fort des progrès accomplis dans les traitements.

Bien entendu, au cœur de ce second Plan-Cancer, le financement de la recherche sera poursuivi et intensifié.

La part que la Ligue devrait consacrer à la recherche pendant cette période sera de 175.000.000 d'euros.

Plus que jamais nous avons besoin de tous les dévouements, financiers évidemment, mais aussi bénévoles pour nous aider à progresser.

Docteur Jean BRUHIÈRE.

OUI je fais un don d'urgence à la Ligue

et je renouvelle mon soutien à la Ligue dans l'enveloppe ci-jointe, sans affranchir.

Je verse un don de :

- 15 € 25 € 35 €
 50 € 80 € ou € (autre somme)
 Je m'abonne à la revue "Vivre" : 5 € (pour 4 numéros)
 J'adhère au Comité départemental, cotisation 8 €.

Je joins mon règlement à l'ordre du Comité de l'Ain de la Ligue contre le cancer par :

- chèque bancaire chèque postal

de la part de :

NOM.....

Prénom.....

Adresse.....

Code postal..... Ville.....

→ Votre NOUVELLE déduction fiscale

66% de vos versements à la Ligue sont déductibles de vos impôts, dans la limite de 20% de votre revenu imposable. Ainsi, un don de 30 € ne vous coûte que 10,20 €. Dès réception de votre don, nous vous enverrons votre reçu fiscal dans les plus brefs délais.

Votre don comprend, sauf avis contraire de votre part, un montant d'adhésion de 8 €, déductible aussi de vos impôts.



L'activité physique une arme utile contre le cancer

Avoir une activité physique est une source de bien-être physique et psychique. Des études scientifiques récentes ont montré, en outre, que cela diminue les risques d'avoir un cancer et que cela permet de mieux sortir de la maladie. La pratique régulière d'une activité physique réduit de 25% le risque d'avoir l'un des deux cancers les plus fréquents (sein, colon). L'effet bénéfique de l'exercice physique se fait sentir à partir de 500 kilocalories dépensées par

semaine, ce qui équivaut à 30 minutes de marche par jour. Le bénéfice maximum est atteint lorsqu'on fait l'équivalent de 4 heures de marche rapide par semaine (2000 kilocalories). Par contre, au-delà de 3500 kilocalories, on demande trop à l'organisme et les méfaits dépassent leurs bienfaits. L'important est de pratiquer régulièrement une activité qui oblige à faire des efforts. La pratique doit être régulière avec un minimum d'intensité. Pour trouver la bonne intensité, il faut pouvoir parler mais pas chanter. Si on peut chanter, il faut augmenter l'intensité, si on ne peut plus parler on force trop. Nous parlons ici d'activité physique et non de sport, et encore moins de sport de compétition dont l'utilité en terme de prévention des cancers n'est pas démontrée.



Savoir préparer sa consultation AVEC SON MEDECIN

Préparez et classez tous vos documents médicaux. Classez les informations qui vous semblent importantes. Décrivez complètement les troubles qui vous inquiètent. N'hésitez pas à demander la traduction des termes médicaux. Demandez des précisions sur les examens proposés et leur déroulement. Vous pouvez être accompagné(e) par la personne de votre choix. Vous pouvez désigner une personne de confiance pour recevoir l'information vous

concernant. Si vous souhaitez un autre avis, dites-le à votre médecin, il le comprendra fort bien et pourra vous orienter. Demandez des explications sur la nature de la lésion, son stade et son grade. Le traitement d'un cancer demande du temps et une parfaite coordination entre les différents professionnels : il est de votre intérêt de rester dans la même équipe. Vous pouvez avoir accès à votre dossier médical. Faites vous assister par votre médecin pour le lire.

VOUS VOULEZ :

- ➔ Tout savoir de la vie du Comité de l'Ain de la Ligue contre le Cancer ?
- ➔ Connaître la délégation proche de chez vous ?
- ➔ Vous informer de l'actualité en cancérologie ?
- ➔ Faire un don en ligne ?
- ➔ Poser une question ?

www.liguecancer01.net

➔ Si vous nous avez aidés, MERCI !

Si vous le faites aujourd'hui, pour la première fois, votre don nous permettra d'intensifier la **lutte contre le cancer** en renforçant la Recherche, en améliorant l'information et le dépistage, et en aidant les malades et leur famille.

➔ Vous disposez d'un peu de temps : rejoignez la Ligue contre le cancer

Nos délégations cantonales et leurs bénévoles sont la base de toutes nos actions pour lutter contre le cancer dans le département de l'Ain. Pour un premier contact et pour connaître la ou le délégué de votre canton, téléphonez au **04 74 22 58 96**.

Il dépend de vous et il dépend de nous que, dans les décennies à venir, on gagne définitivement contre le cancer par l'accroissement de la qualité et de l'importance de la recherche fondamentale.



COMITÉ DE L'AIN

→ Les consultations d'onco-psychologie

La maladie s'impose, on ne la choisit pas. Elle marque une rupture dans la vie et implique le fait de s'adapter.

Le cancer est un facteur de précarité psychologique et matérielle. Il est compréhensible, dans ces conditions, d'éprouver des difficultés pour faire face à de telles épreuves.

Le recours à un soutien psychologique peut s'avérer souhaitable. Il s'agit de faire face à une situation qui peut susciter une détresse psychologique.

Quelle que soit l'aide apportée ou non par l'entourage, celle-ci est d'une autre nature que le soutien d'un professionnel.

La rencontre avec un (ou une) psychologue peut représenter une aide précieuse. Celle-ci peut avoir lieu à la demande d'un patient ou être proposée par l'équipe soignante dès l'annonce du diagnostic. Elle peut s'adresser au malade lui-même ou à ses proches.

Le soutien psychologique peut se dérouler sur une courte période ou plus rarement se prolonger selon les personnes.

Les enfants peuvent avoir un besoin spécifique. Lorsqu'un des parents est malade, ils craignent d'être abandonnés, de se retrouver seuls.

Il est primordial de les aider à surmonter cette souffrance.

Il est également important pour le parent malade de savoir son enfant soutenu dans l'épreuve.

Les consultations de psychologie au cours de l'hospitalisation sont prises en charge par l'assurance maladie.

Les consultations hors hospitalisation ne le sont pas.

La durée moyenne d'hospitalisation pour un cancer est de six jours.

Il y a une véritable inadéquation entre la brièveté de l'hos-

pitalisation et le retentissement psychologique de l'annonce.

Plus la durée de l'hospitalisation se raccourcit plus le malade et ses proches ont besoin d'un soutien psychologique.

Le Comité de l'AIN, en partenariat avec la Mutualité Sociale Agricole prend en charge financièrement des consultations de psychologie avec des psychologues cliniciens signataires d'une convention avec la Ligue de l'AIN.

Cette expérience a débuté à BELLEY en 2004. Elle a été étendue au secteur de VILLARS LES DOMBES / CHALAMONT en 2007.

Tout récemment, nous venons de signer la convention avec deux psychologues cliniciennes supplémentaires, ce qui va permettre d'étendre notre action aux secteurs d'AMBERIEU EN BUGEY et de

MONTREVEL EN BRESSE.

Les médecins généralistes des différents secteurs peuvent orienter les patients.

Le Comité de l'AIN de la Ligue contre le cancer prend en charge cinq consultations individuelles, ce qui est suffisant dans la grande majorité des cas. Elle peut aussi financer des groupes de paroles.

Cette action est subventionnée par le Groupement Régional de Santé Publique (GRSP). Elle représente 1% de notre budget.



POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS, VOUS POUVEZ APPELER

- soit la Ligue contre le cancer de l'AIN
Tél. 04 74 22 58 96
- soit la MSA
Tél. 04 79 81 25 96

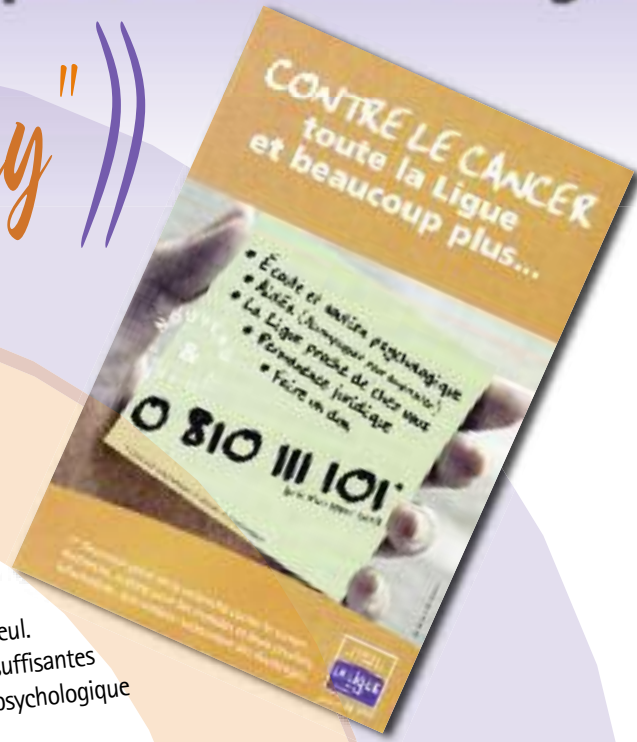


Les Psychologues-Oncologues cliniciens qui ont signé la convention

- **Chrystèle RUTY** - Psychologue Clinicienne 7 avenue Alsace Lorraine 01300 BELLEY 04.79.42.55.30/ 06.71.04.63.49
- **Virginie REY** Psychologue Clinicienne 57, rue Saint Jean 01300 BELLEY 04.79.42.55.81/06.88.32.87.48
- **Valérie DEBROUVER et Elisabeth BUET** Psychologues Cliniciennes 135, Place du Marché 01330 VILLARS les DOMBES 04 74 98 39 13
- **Jérôme RENOULT** Psychologue Clinicien Route de l'Église 01320 CHALAMONT 04.74.46.91.36
- **Michèle MOREL** Psychologue Clinicienne Avenue de la Poste 01400 CHATILLON sur CHALARONNE 06 80 03 48 47
- **Carole CANAVESIO** Psychologue Clinicienne 69 Rue Alexandre Bérard 01500 AMBERIEU 04 74 37 66 39/06 72 73 33 40 et 483 Rue de l'Huppe 01340 MONTREVEL 04 74 52 48 54/06 72 73 33 40
- **Auréli Cadot** Psychologue Clinicienne 29 Rue de la République 01500 AMBERIEU 06 89 66 22 23 et Maison Médicale 24 Rue du Stade 01340 MONTREVEL 04 74 30 83 22/06 89 66 22 23

→ Le soutien psychologique en cancérologie

« Les a priori sur "les psy" »



●●● CA NE FAIT PAS GUÉRIR DU CANCER

- Le soutien psychologique ne guérit pas le cancer.
- Il prend en compte la souffrance de la personne, malade ou non.
- Il vise à se sentir vivant avec ou sans cancer.

●●● C'EST UN SIGNE DE FAIBLESSE DE CONSULTER

- On ne consulte pas par faiblesse mais parce qu'on ne peut pas y arriver seul. Nos forces ne sont pas constantes. Il arrive qu'elles soient insuffisantes pour faire face aux événements difficiles. En ce cas, le soutien psychologique est nécessaire pour continuer à avancer.

●●● IL FAUT RACONTER SA VIE, SE METTRE "NU" CA FAIT SOUFFRIR

- Non. Si l'on aborde ces aspects, c'est parce que la personne en souffrance en ressent le besoin. Le fait de l'exprimer, fait moins souffrir que de la taire, mais il n'y a pas "d'obligation de raconter sa vie".
- Le soutien psychologique ne conduit pas forcément à vivre des moments tristes. Il comprend aussi des moments agréables et de découvertes.

●●● CA NE SERT À RIEN LE PSY NE DONNE PAS DE SOLUTION

- Ça sert à quelque chose. Si le psy ne peut connaître "LA" solution, il aide chacun à trouver la sienne, à la construire.

●●● CA NE M'AIDE PAS, IL NE PARLE PAS

- Un psy parle, mais... "pas tout le temps". Il s'exprime pour vous guider. Si les silences sont trop pénibles, vous pouvez lui en parler.

●●● C'EST POUR LES FOUS... PAS SEULEMENT

- La souffrance est humaine. Le psy soutient toute personne en souffrance qui le souhaite

●●● ET SI CELA "NE SE PASSE PAS BIEN" AVEC MON PSY ?

- Il est fondamental d'en parler avec lui.
- Cela permettra :

- soit une continuité de vos échanges sur de nouvelles bases,
- soit une orientation vers un professionnel qui vous comprendra mieux.

Même ! pas vrai !

Même ! pas vrai !

Même ! pas vrai !

●●●●●●●● Pour QUOI ?

- Pour mieux vivre les perturbations déclenchées par la maladie et les traitements ;
- Pour continuer à se sentir une personne à part entière ;
- Pour parler de soi et de sa maladie, de ses craintes et des ses angoisses face au cancer ;
- Pour faire le point sur ses capacités d'avancer avec la maladie ;
- Pour être aidé(e) à communiquer avec son entourage ;
- Pour être soutenu (e) et faire les choix utiles pendant et après les traitements ;
- Pour être accompagnée(e) dans les phases de reprise du travail de fin de traitement, et à tout moment difficile.

... et moi, si j'y réfléchissais ?