



Le cancer. Et la vie bascule... Le long chemin de la rémission est un parcours jalonné de douleur et d'espoir, de détresse et de révélations. Des cicatrices physiques et morales qui ne sont souvent refermées qu'après une remise en cause de certaines valeurs. Pour vivre mieux qu'avant. Une renaissance qui passe par cette parole libératrice que certains ont accepté de partager avec vous. Une parole vraie, bouleversante.

## La Vie devant Soi

### Repères 35 000

C'est le nombre de tumeurs cancéreuses répertoriées en Isère entre 1979 et 1990. Le nombre de cas annuels était de 2 600 en 1979 pour atteindre 3 000 en 1987 et dépasser les 3 300 en 1990. L'Isère qui est particulièrement touché par le cancer du sein (3037 cas enre-

gistrés entre 1985 et 1990), partage avec les autres départements français, une des plus fortes incidences mondiales pour les cancers oropharyngés et une incidence élevée pour le cancer du larynx.

Source : Registre du cancer de l'Isère.

C'est entre Capitol Reef et Monument Valley, que ce jeune grenoblois est entré dans l'aventure. C'était cet été, au cœur des Rocheuses, un raid à moto dans le grand Ouest américain. Un grand rêve de liberté... qui a pris corps au fond d'un lit d'hôpital il y a un peu plus de 3 ans. Aymeric allait avoir 20 ans quand une terrible fièvre le cloua pendant un mois au lit.

Commence alors une longue prise en charge médicale : examens, traitements et scanner avant que ne soit diagnostiquée une mononucléose. Mais Aymeric ne s'en sort pas. Retour à la case départ. L'opération est incontournable. Et le verdict clinique tombe comme un couperet : le lymphome malin qui grandit en lui ne lui laisse que deux chances sur trois de guérir. La tumeur

ganglionnaire qui déstabilise la production de globules blancs menace tout son système immunitaire. "J'ai vu ma mère s'effondrer, et là, j'ai su qu'il fallait que je vive". Les statistiques de la médecine ne lui suffisaient pas. C'est un vrai combat qu'il engage alors contre la maladie, "comme une guerre contre un ennemi invisible", mais l'arme est redoutable. La chimiothérapie, "c'est comme une bombe, quelque chose qui ronge à l'intérieur. Comme si on voulait guérir la mort par la mort". Malgré les relations très fortes qui s'instaurent avec l'équipe médicale lyonnaise, il se rebelle très vite contre la lourdeur des effets secondaires du traitement. "On a l'impression d'être creux, vide... et terriblement fragile. Et puis je ne supportais pas de confier ma vie à la médecine. Parce qu'on est pris en charge, on est en situation d'attente, dans un stress permanent. Je voulais devenir acteur de ma maladie... Et ce jeune homme d'une incroyable lucidité de poursuivre : "Je crois que cette maladie qui était en moi, il a fallu que je l'accepte, que je l'aime d'une certaine façon, pour mieux la cerner et la

combattre"... Même si les forces manquent parfois, une certitude reste très fortement ancrée : "C'est à moi et à moi seul de m'en sortir... personne ne peut le faire à ma place". Il va pourtant trouver une aide précieuse auprès de sa mère avec qui il va chercher d'autres réponses. Une quête qui va d'abord passer par une autre nutrition avant la découverte des techniques paramédicales et les médecines parallèles. Acupuncture, relaxation, magnétisme, homéopathie, psychothérapie aussi... Il a touché à tout. Il a trouvé bien sûr du bon et du moins bon. Il s'est assurément (re)trouvé. La remise en cause a été totale, boulever-●●●



## De VOUS à NOUS

### PRENEZ VOTRE SANTÉ EN MAIN !

... en participant à la campagne de dépistage du cancer que l'ODLC, association soutenue par le Conseil Général dans le cadre de sa compétence obligatoire de prévention du cancer, organise pour les femmes depuis 5 ans. Une campagne départementale qui concerne toutes les femmes de 50 à 69 ans, soit près de 100 000 en Isère, pour le dépistage simultané des cancers du sein, du colon-rectum et du col de l'utérus. Les femmes sont invitées par courrier à prendre rendez-vous avec leur médecin avant d'effectuer les examens. Une démarche simple, gratuite et efficace. C'est en effet dans cette tranche d'âge que le cancer du sein notamment est le plus fréquent et la mammographie la plus performante pour établir un diagnostic précoce qui multiplie les chances de guérison. Alors que la 3e vague a été lancée le mois dernier, le bilan de la première campagne (nov. 90-déc. 92) fait ressortir la participation de 30 000 femmes et la découverte de cancers tous peu évolués. Une campagne de prévention pilote en France comme dans 15 autres départements, qui mobilise l'ensemble des partenaires locaux, les médecins, les caisses primaires d'assurance maladie, les mutuelles et le Conseil Général qui consacra cette année 3,5 MF à l'opération. Une démarche qui répond aussi aux exigences "économiques" de la santé publique, puisqu'elle évite la répétition des examens et la surmédicalisation, tout en garantissant un suivi médical complet.

Office départemental de lutte contre le cancer, 7 av du Granier à Meylan. Tél : 76 41 21 21.

Pour en savoir plus

## 5 MF

C'est la somme que le Conseil Général consacre cette année à la lutte contre le cancer à travers l'ODLC et le Registre du cancer.

### ■ LE REGISTRE DU CANCER DE L'ISÈRE

L'Isère est l'un des rares départements à bénéficier de l'apport des observations épidémiologiques réalisées par le Registre du cancer depuis 1979 où il était alors le 4e registre lancé en France. S'ils ne sont aujourd'hui que 7, ils sont renforcés par 7 registres régionaux spécialisés. Ce ne sont pas les décès mais les affections, qui sont prises en compte dans toutes les études. Des données essentielles pour mieux saisir l'impact du cancer dans la population, affiner les informations sur les cancers guéris ou en rémission, effectuer des travaux prospectifs par lieu de résidence et catégorie socio-professionnelle. Véritable observatoire de la maladie, le Registre est un maillon indispensable de lutte contre cette pathologie à travers la maîtrise des facteurs de risques et la mise en place des actions de prévention en collaboration avec le monde médical et les services départementaux de santé. Contact : 21 chemin des Sources, 38240 Meylan. 76 90 76 10.



© G. POISSONIER



Photo: F. PATOU

# Partager la souffrance et le bonheur de vivre



«La mammadine, ce bout de papier qui un jour change votre vie».

## Pour en savoir plus

### Manger bien pour vivre mieux

Si vous voulez découvrir la méthode Kousmine dans laquelle les personnes atteintes par le cancer puisent énergie et équilibre, sachez que Marion Kaplan, élève du Dr Kousmine, spécialiste en nutrition et en "cuisine vivante" donnera une conférence dans le cadre du salon Naturissima. A Alpeexpo, le 2 décembre à 14 h 30. Tél. 76 39 66 00.

Le cancer c'est aussi une immense solitude. "Lorsque j'ai appris ma maladie, je l'ai caché à ma mère, à mes enfants... je voulais protéger ma famille". Cette immense détresse, Arlette l'a vécue mais l'a aussi partagée comme toutes les adhérentes du GROPS. Cette association créée il y a tout juste un an à l'initiative du Dr Payan, réunit aujourd'hui plus de 130 femmes atteintes ou guéries de cancers gynécologiques qui s'entraident à toutes les étapes de la maladie et de la guérison. Un soutien psychologique essentiel pour dédramatiser et affronter la maladie, celui-là même qui fait tellement défaut lorsque, après l'opération, elles sont plongées dans les lourds processus du traitement. "Les médecins sont tous dévoués, formidables... mais ils n'ont pas le temps ou ne perçoivent pas cette demande". Alors que c'est la panique ! "Après la chirurgie et avant les rayons, on ne nous dit rien, ni que l'on va perdre nos cheveux, ou que l'on n'aura plus nos règles..." Monique, Micheline, Lucette, toutes expriment cette grande révolte devant ce vide qui n'est habitué que de peurs et d'angoisses. Marité un peu plus que les autres peut être. Elle souffre aujourd'hui d'un œdème qui

s'est installé après le traitement et ankylose tout son bras droit. Et l'hospitalisation qui la soulagera n'est prévue que dans deux ou trois mois. "Dans l'association, j'ai trouvé une formidable écoute. Rencontrer ces femmes bien dans leur peau, ça m'a fait du bien".

À l'écoute de l'autre Pour beaucoup cette association a été une soupape de sécurité, un lieu où la parole est libre, chaleureuse, sincère. Cette parole tellement importante dans toutes les maladies comme le souligne Aline, la présidente : "C'est déjà une thérapie". Si le soutien moral reste le moteur de l'association, celle-ci aborde par le biais de commissions, "la diététique et les méthodes pour mieux vivre et gérer le stress", la recherche médicale contre le cancer à travers des dossiers d'information. Une vraie solidarité qui a aussi débouché sur une assistance administrative, "car si après quelques années votre médecin vous considère comme guérie, ce n'est pas le cas des banquiers ou des assureurs !". Un accompagnement qui se fait toujours dans le partage d'expériences pour sur-

monter les problèmes de la vie quotidienne : vivre avec une prothèse, trouver de bons drainages lymphatiques ou échanger de petits conseils de soins et de maquillage. Pour retrouver tout simplement sa dignité de femme. "La première peur c'est souvent ça : perdre sa vie de femme et de couple". L'association accueille d'ailleurs un certain nombre de femmes complètement désespérées parce qu'abandonnées par des maris défaillants...

Cette association qui est l'une des rares en France à réunir des malades veut aujourd'hui renforcer cette position de trait d'union entre le champ médical et les malades. Une quinzaine d'entre elles formées à l'écoute organisent des permanences sur les lieux de traitement, au Mail, à Belledonne et bientôt à la Mutualiste. Aline tient à préciser qu'il ne s'agit pas de "jouer les anciennes combattantes !"... Mais d'apporter une présence à travers l'écoute ou la parole : "Quelques mots suffisent parfois, un sourire, une main qui apaise..." Au-delà du réconfort, l'association est là pour dépassionner, expliquer le



déroulement de ces séances qui tout tellement peur, à un moment où la malade est en grande situation de stress et de souffrance. Et créer un lien. L'amitié.

GROPS-Groupier Régénérer Oeuvrer pou ne Plus Souffrir, 23 Bd Maréchal Leclerc 38000 Grenoble. Tél. 76 42 72 29. Vous pouvez aussi contacter directement les membres de l'association : Aline : 76 97 57 03 - Danièle : 76 53 21 15 - Arlette : 76 52 31 19.



## Pour en savoir plus

Locomotive, cette association de parents d'enfants atteints de cancer ou de leucémie a été créée avec l'équipe médicale pédiatrique du CHU en 1989. Une collaboration très étroite qui permet d'accompagner l'enfant dans la maladie à travers l'écoute mais aussi des animations indispensables pour lui redonner goût à la vie. Une permanence est organisée le mercredi après-midi. Contact : 2, rue Sainte Ursule 38000 Grenoble. Tél. 76 54 17 00.

Une salle de radiothérapie, "cette pièce blanche où après le marquage on est enfermée pendant 20 minutes sous la bombe à cobalt..."



... sant ses valeurs, son passé. "Pourquoi ça m'arrive à moi ? Le biologique seul ne suffit pas à répondre à cette complexe question... La maladie, c'est aussi une sorte de message... soit on est sort beaucoup plus fort... soit on n'en sort pas !... J'ai accepté l'idée de la mort mais tout ce que j'ai fait allait dans le sens de la vie..." Comme cette démarche d'animation qu'il a entreprise auprès de jeunes enfants leucémiques de l'association Locomotive, "non pas pour régler des comptes avec la maladie mais pour les sortir du milieu hospitalier". Ou lorsqu'il prit la décision de poursuivre ses études, "pour ne pas devenir fou" et sans révéler son état : "Je ne voulais surtout pas de pitié, je crois qu'il ne faut pas être un martyr pour se reconstruire". La rechute est venue briser cet envol. Deux grosses chimios l'emprisonnent pendant 1 mois en chambre stérile. Il refusera la 3e étape du protocole chimiothérapique, l'autogreffe et tout ce qu'elle entraîne, "une aplasie qui vous met en grand danger car sans aucune défense". Une décision terriblement difficile à

prendre, "Ma parole contre celles de médecins". Le chemin de la rémission et de l'équilibre sera long. Deux ans pour retrouver cette soif de vivre qui le fait vibrer. Le plus difficile a été peut être de réapprendre à vivre "normalement", "car dans la maladie on est dans l'action... après, on se retrouve dans le même état d'esprit que ceux qui ont fait la guerre du Vietnam..." Une lutte contre soi-même qui est venue nourrir cet enrichissement intérieur. "Cette maladie a été une révélation. Je crois que je me connais vraiment maintenant. Il y a cette lumière au fond de moi qui me guide"... Celle qui brille très fort au fond de ses yeux.

Josianne BRUN

# Déguster la Vie

Josette coulait des jours heureux avec son mari à Chambéry, leur dernière résidence professionnelle avant la retraite, jusqu'en 1984 où coup sur coup, elle doit subir deux opérations "banales et sans conséquences" sur chacun de ses ovaires. Huit ans après, l'alerte est sérieuse : la tumeur installée sur le col de l'utérus menace l'intestin. "Je suis tombée dans un gouffre. J'ai eu le sentiment d'être séparée du monde des vivants". Elle entre dans la longue série de chimios - près d'une vingtaine - comme en enfer, "d'autant qu'il n'y a eu aucun dialogue avec ce premier oncologue". Dès les premières séances, elle est anéantie par cet état végétatif caractéristique qui lui fait perdre goût à tout. Le réveil viendra avec la parole "lue pendant l'enfance". Avec des amis et son mari bien sûr qui sera plus que jamais à ses côtés. C'est avec lui qu'elle découvre l'alimentation Koussine et la "méthode" Simonton. Le début du bien-être et d'une remise en cause. "Je savais en mon

fort intérieur où mon cancer a pris racine, dans un conflit familial après la mort de mon père..." De séminaire en rencontre, elle apprend à se connaître, à maîtriser "ce stress qui est l'une des causes du cancer", à retrouver "la colonie de vivre"... "Car il ne suffit pas de se battre, il faut apprendre à se battre et savoir contre quoi. Quand on trouve les causes de la maladie, on ne lui est plus soumis, on la domine". C'est l'espoir qu'elle retrouve. Un mot qui ne rime pourtant pas avec "cancer". Elle décide d'ailleurs de faire une pause d'un an dans sa chimio. "Aujourd'hui j'ai un cancer mais je suis moi. Je me suis découvert des passions comme la peinture, j'ai commencé un journal pour mettre des mots sur les émotions"... A 63 ans, cette institutrice à la retraite n'a pas assez de temps pour assouvir avec son mari tous ses projets. Et l'émotion est encore là pour écouler l'amour, le renforcement des liens avec les siens : "Tout le monde autour de moi a fait bloc pour m'aider... je n'avais pas le droit de les abandonner. Avec cette maladie, on met tout à plat, on va très loin..." Vers une craie sincérité. Mais ce que l'on appelle les bénéfices de la maladie ne lui font pas oublier le regard des autres. "Je me souciais de cette journée, où sans perruque et après avoir été mise à l'index par une femme dans la rue, je n'ai pas eu peur de l'affronter pour lui expliquer ce qui m'arrivait." Sur le chemin de la guérison, elle se sent maintenant capable de vivre "comme ceux qui ignorent leur maladie"... "Vous savez, ce petit bout de papier qui un jour change votre vie". Si elle a cherché d'autres voies pour sa santé, elle n'a jamais abandonné la médecine traditionnelle, "un passage obligé", "mais la séance du marqueur (NDLR : examen sanguin des cellules cancéreuses), n'est plus une angoisse. La vie, elle avoue dans un grand élan, la déguste à chaque instant. Il y a quelques jours elle a retrouvé sa maison de Laffrey après 15 jours de vacances (attendues depuis 3 ans) !... dont 3 jours de stage "Koussine". Pour continuer à vivre avec.