



Fondation
contre le Cancer

Transformons l'espoir en victoire !

Les initiatives de la Fondation contre le Cancer sont possibles grâce à la générosité de ses donateurs.

Si vous souhaitez soutenir vous aussi nos actions, rendez-vous sur www.cancer.be/ nous-soutenir ou faites un don sur le compte BE45 0000 0000 8989 (BIC BPOTBEB1).

Cancerinfo

Fondation contre le Cancer

☎ 0800 15 801
🌐 www.cancer.be/info



Fondation
contre le Cancer

Chaussée de Louvain 479 • 1030 Bruxelles
T. 02 736 99 99 • info@cancer.be • www.cancer.be
Soutenez-nous : IBAN : BE45 0000 0000 8989 • BIC : BPOTBEB1



Suivez-nous sur
www.facebook.com/fondationcontrecancer



Fondation
contre le Cancer

La Fondation à vos côtés Pendant et après un cancer



Table des matières

Vous n'êtes pas seuls face au cancer	3
La Fondation contre le Cancer, notre vision	4
Vous avez des questions par rapport à la maladie ?	6
Notre service Cancerinfo	6
Nos brochures	7
Notre site Internet www.cancer.be	8
Notre magazine 'Ensemble contre le Cancer'	9
Tabacstop	10
Arrêter de fumer ? C'est possible !	10
Des moments de répit pour les enfants malades	11
Vous souhaitez vous sentir mieux durant la maladie ?	12
Bouger pour se sentir mieux !	12
Mieux vivre avec le cancer	13
Vous ressentez le besoin d'être soutenu ?	14
Soutien psychologique individuel par téléphone	14
Groupes de soutien et associations de patients pour partager vos expériences	15
Vous souhaitez participer à un moment de partage et de rencontre ?	16
Rejoignez les Relais pour la Vie	16
Vous éprouvez des difficultés à payer vos soins médicaux ?	18
La Fondation contre le Cancer Transformons l'espoir en victoire !	19

Vous n'êtes pas seuls face au cancer

Le choc du diagnostic, les traitements et leurs effets secondaires, l'angoisse face à la maladie... le cancer bouleverse la vie de la personne malade, mais aussi celle de tous ses proches.

Heureusement, les guérisons sont de plus en plus nombreuses et la maladie est de mieux en mieux soignée. Il est dès lors important de pouvoir assurer aux malades et à leurs proches une vie de qualité, pendant mais aussi après la maladie.

C'est pourquoi l'une des missions de la Fondation contre le Cancer est de les accompagner le mieux possible. En collaboration avec les hôpitaux, les professionnels de la santé, les bénévoles... la Fondation contre le Cancer organise et/ou finance toute une série d'activités pour assurer cette mission.

Face à la maladie, vous n'êtes pas seuls !



La Fondation contre le Cancer, notre vision

La Fondation contre le Cancer est, depuis 1924, l'un des acteurs majeurs de la lutte contre le cancer en Belgique. En notre qualité d'organisation à la fois nationale et indépendante, nous pouvons porter un regard global et impartial sur la situation, identifier des priorités et actions à entreprendre. Outre notre présence dans toutes les régions du pays, nous faisons également partie d'un vaste réseau international.

Notre vision

Face au cancer, transformons l'espoir en victoire !

L'espoir d'un monde où la vie gagne face au cancer : en augmentant les chances de guérison et en transformant les cancers incurables en maladies chroniques, grâce à la recherche ; en réduisant les risques, grâce à la prévention. Sans oublier d'améliorer la qualité de vie des personnes touchées par le cancer, avant, pendant et après la maladie.

Le saviez-vous ?



85 000

Entre 1990 et 2014, les progrès de la recherche oncologique ont contribué à sauver **85 000 vies supplémentaires** en Belgique.¹

Jusqu'à **50 %** de l'ensemble des cancers pourraient être évités selon une étude récente sur la prévention.²



Jusqu'à 50%



330 000

Au cours des dix dernières années, **330 000** personnes ont survécu à un cancer en Belgique.

Oui, face au cancer, l'espoir se concrétise !

¹ Site Internet de la Fondation contre le Cancer (2018) "La recherche sauve des vies... mais combien?" dernier update le 30/8/2018: <https://www.cancer.be/nouvelles/la-recherche-sauve-des-vies-mais-combien>.

² HEYMACH, J. ET. AL. (2018), Clinical Cancer Advances 2018: Annual Report on Progress Against Cancer From the American Society of Clinical Oncology, in: Journal of Clinical Oncology, janvier 2018, pp.1 -27

L'approche de la Fondation contre le Cancer repose sur l'analyse des besoins des personnes concernées par le cancer et de leurs proches. Nos actions se concentrent sur les thèmes suivants :

Avant un diagnostic éventuel	Pendant le traitement	Après le traitement
<ul style="list-style-type: none"> • Tabac • Surpoids • Alimentation • Activité physique • Alcool • UV 	<ul style="list-style-type: none"> • Recherche scientifique • Activité physique • Soutien psychologique • Alimentation • Soins onco-esthétiques 	<ul style="list-style-type: none"> • Activité physique • Alimentation • Soutien psychologique • Réinsertion professionnelle



Vous avez des questions par rapport à la maladie ?

Notre service Cancerinfo

Cancerinfo est un service d'écoute, d'information et de soutien, assuré par des professionnels de la santé. Vous pouvez leur poser toutes vos questions en lien avec le cancer. L'équipe de Cancerinfo se compose de médecins, de psychologues, d'assistants sociaux et d'infirmiers. Vous trouverez auprès d'eux des informations fiables sur les aspects médicaux, psycho-émotionnels et sociaux de la maladie, ou encore sur les services et activités proposés par la Fondation contre le Cancer.

Cancerinfo s'adresse non seulement aux personnes touchées par la maladie, mais aussi à leur entourage au sens large : famille, amis, collègues, enseignants... Si vous le souhaitez, vous pouvez également y commander les brochures d'information éditées par la Fondation contre le Cancer.

Cancerinfo est à vos côtés pour vous aider à mieux comprendre ce qui vous arrive.

Cancerinfo donne des explications générales mais ne pose pas de diagnostic, ne communique pas de noms de médecins et n'émet pas d'avis sur la qualité d'un hôpital ni sur la nécessité d'un traitement ou d'un produit.

Votre médecin traitant et votre équipe médicale à l'hôpital restent les personnes de référence pour toutes les informations personnelles liées à votre dossier médical.

Comment pouvez-vous contacter Cancerinfo ?

Cancerinfo est un service d'aide et d'écoute gratuit, financé par la Fondation contre le Cancer. Il est accessible :

- par téléphone (numéro vert gratuit) au 0800 15 801, du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h ;
- par e-mail : cancerinfo@fondationcontrelcancer.be ;
- par Messenger via la page Facebook de la Fondation contre le Cancer.



Nos brochures : pour obtenir des informations fiables et compréhensibles

À la Fondation contre le Cancer, nous avons à cœur de permettre aux malades et à leurs proches de trouver des réponses aux nombreuses questions que le cancer suscite.

La Fondation contre le Cancer publie plus de 80 brochures sur des thèmes variés :

- des informations sur différents types de cancers et leurs traitements,
- des conseils pour gérer au mieux la maladie et les traitements,
- des conseils de prévention et de dépistage,
- des informations ciblées sur l'arrêt du tabac, etc.

Comment obtenir gratuitement nos brochures ?

- Commandez-les sur notre site Internet www.cancer.be/publications.
- Appelez Cancerinfo au 0800 15 801.
- Nos brochures sont également disponibles dans les infokiosques des hôpitaux.

Cancerinfo est un service d'aide et d'écoute gratuit, financé par la Fondation contre le Cancer.

Il est accessible :

- par téléphone (numéro vert gratuit) au 0800 15 801, du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h ;
- par e-mail : cancerinfo@fondationcontrelcancer.be ;
- par Messenger via la page Facebook de la Fondation contre le Cancer.

Notre site Internet www.cancer.be

Le site Internet de la Fondation contre le Cancer, www.cancer.be, regorge de conseils de prévention, d'informations médicales ou scientifiques, de témoignages, de coordonnées de personnes qui peuvent vous aider, comme les psychologues ou les diététiciens spécialisés dans la prise en charge des personnes atteintes d'un cancer. Toutes les informations reprises sur le site cancer.be sont vérifiées scientifiquement et mises à jour régulièrement.

Cancer.be vous apportera de nombreuses informations et peut vous accompagner durant la maladie.

Vous pouvez en outre y commander directement les publications – comme les brochures, le magazine, les livres, etc. – ou télécharger la plupart d'entre elles.

Vous voulez trouver une mine d'informations sur le cancer ?

Consultez notre site Internet : www.cancer.be



Notre magazine 'Ensemble contre le Cancer'

Le périodique de la Fondation contre le Cancer vise à :

- faire connaître les actions menées, financées ou soutenues par la Fondation contre le Cancer. Certaines d'entre elles s'adressent aux patients, comme des activités physiques, des soins esthétiques, des lieux de rencontre entre patients, etc. ;
- fournir une information sur différents aspects du cancer, de manière rigoureuse sur le plan scientifique. Vous pourrez y découvrir les progrès en matière de recherche et de traitements du cancer ;
- faire découvrir les initiatives menées par les acteurs de terrain. Ils proposent notamment des moments de rencontre entre les malades, leurs proches et tous ceux qui sont sensibilisés par le cancer, etc.

Vous souhaitez consulter ou recevoir Ensemble contre le Cancer ?

Vous pouvez consulter et télécharger les derniers numéros d'Ensemble contre le Cancer sur le site www.cancer.be. Vous pouvez également commander le dernier numéro par : il vous sera envoyé gratuitement.

Ce magazine est également accessible sur demande auprès de Cancerinfo.

Cancerinfo est un service d'aide et d'écoute gratuit, financé par la Fondation contre le Cancer.

Il est accessible :

- par téléphone (numéro vert gratuit) au 0800 15 801, du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h,
- par e-mail : cancerinfo@fondationcontrecancer.be,
- par Messenger via la page Facebook de la Fondation contre le Cancer.

Tabacstop

Arrêter de fumer? C'est possible!

Lorsqu'un fumeur arrête sans aide, le risque de rechute est compris entre 95 et 97 %. Par contre, s'il recourt à une aide à l'arrêt tabagique, il peut multiplier par trois ses chances de réussite! Pendant les premières semaines surtout, l'arrêt du tabac suscite de nombreuses questions et s'accompagne de moments difficiles, voire d'angoisses.

Vous cherchez un(e) tabacologue ou un accompagnement en groupe ?

Contactez Tabacstop par téléphone au 0800 111 00, remplissez le formulaire en ligne ou rendez-vous sur le site www.tabacstop.be/fumeurs/comment-arrêter-de-fumer.

Qu'est-ce qu'un tabacologue ?

Un tabacologue est un spécialiste des soins de santé – un médecin ou un psychologue, par exemple – qui peut vous aider à arrêter de fumer.

En prenant contact avec Tabacstop, vous pouvez trouver toute l'information souhaitée, mais aussi préparer l'arrêt tabagique ou bénéficier d'un accompagnement. Si vous êtes en traitement, et souhaitez arrêter, parlez-en d'abord à votre médecin.

Tabacstop est un service de la Fondation contre le Cancer.

Ce service est financé par la Région wallonne, la Vlaamse Gemeenschap et la Commission Communautaire Commune de Bruxelles-Capitale.

Tabacstop

Fondation contre le Cancer

0800 111 00
www.tabacstop.be



COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE
GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE

Des moments de répit pour les enfants malades

Les cancers sont heureusement peu fréquents chez les enfants et leurs chances de guérison sont grandes. Il n'empêche : la période de traitement requiert une surveillance médicale permanente et s'avère éprouvante aussi bien pour les jeunes patients que pour leur entourage (famille, amis, etc.).

La Fondation contre le Cancer propose des initiatives adaptées pour permettre aux jeunes malades de profiter de moments de répit et organise un rassemblement annuel que vous pouvez partager avec eux, en famille.

- La Journée des Familles s'adresse à toutes celles dont un enfant est touché par le cancer : cet événement, organisé une fois par an, a lieu au parc animalier de Planckendael et permet aux familles de se rassembler autour de l'enfant malade, en oubliant la maladie pendant quelques heures.
- Le Camp Tournesol est un séjour d'une semaine, au contact de la nature, pour les enfants et les adolescents en traitement. Une semaine d'activités ludiques diverses mais adaptées, supervisées par des médecins et infirmiers. Le traitement peut être ainsi poursuivi sans trop perturber ce grand moment de détente pour les jeunes malades.

Votre enfant malade souhaite participer au Camp Tournesol ? Vous souhaitez participer à la Journée des Familles ?

Informez-vous auprès de votre hôpital : s'il participe à ces initiatives, il pourra vous expliquer comment vous y inscrire.



Vous souhaitez vous sentir mieux durant la maladie ?

La Fondation contre le Cancer finance différents programmes et initiatives qui ont pour objectif d'aider les personnes atteintes d'un cancer à se sentir mieux, tant physiquement que moralement.

Bouger pour se sentir mieux !

Si vous suivez ou avez suivi un traitement contre le cancer au cours de l'année écoulée, vous ressentez peut-être une fatigue importante et une perte d'énergie persistante. Saviez-vous qu'une activité physique adaptée peut vous aider à surmonter ces désagréments et à retrouver une meilleure qualité de vie ? Face à certains cancers, le fait de garder une activité physique suffisante pendant et après le traitement augmente même les chances de guérison et diminue le risque de récurrence pour certains types de cancers.

La Fondation contre le Cancer finance les hôpitaux et encourage les initiatives locales qui proposent des activités physiques spécialement conçues pour les personnes atteintes d'un cancer et encourage les hôpitaux à organiser des programmes d'activité physique adaptés.

Comment bénéficier de ces programmes de remise en forme ?

Demandez de plus amples informations à votre médecin, votre hôpital, votre infirmier ou infirmière coordinatrice de soins en oncologie (CSO). Vous pouvez également prendre contact avec Cancerinfo pour connaître les activités financées par la Fondation contre le Cancer, organisées près de chez vous.

Cancerinfo est un service d'aide et d'écoute gratuit, financé par la Fondation contre le Cancer.

Il est accessible :

- par téléphone (numéro vert gratuit) au 0800 15 801, du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h,
- par e-mail : cancerinfo@fondationcontrecancer.be,
- par Messenger via la page Facebook de la Fondation contre le Cancer.

Mieux vivre avec le cancer

Entre la maladie, les traitements et leurs effets secondaires, la vie familiale à gérer, les retombées psychologiques de la maladie, il n'est pas simple de garder le cap. Pour promouvoir une offre de soins basée sur une approche « intégrative » de la prise en charge des patients (à savoir une combinaison entre les traitements conventionnels qui restent bien entendu indispensables, mais aussi certaines méthodes complémentaires fiables et sans risque), la Fondation contre le Cancer finance des centres de bien-être ou maisons de soutien travaillant en collaboration avec un hôpital. Ces centres offrent un accueil concret, émotionnel et social indispensable aux personnes atteintes par la maladie.

Si vous avez besoin de moments de répit, à côté de la prise en charge purement médicale, vous pouvez y trouver des activités variées, entre les séances de massage, les rencontres avec d'autres personnes qui traversent la même épreuve que vous, des conseils esthétiques, l'apprentissage de techniques pour gérer les effets secondaires, des ateliers créatifs pour oublier un temps la maladie, etc. Vous pouvez vous y adresser afin de bénéficier de soins qui vous aideront à vous sentir mieux, à améliorer votre moral... Bref, à vivre le mieux possible avec le cancer.

Vous souhaitez connaître les hôpitaux qui proposent ces services ?

Retrouvez la liste des hôpitaux proposant cet accompagnement global des patients auprès de Cancerinfo.

Cancerinfo est un service d'aide et d'écoute gratuit, financé par la Fondation contre le Cancer.

Il est accessible :

- par téléphone (numéro vert gratuit) au 0800 15 801, du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h,
- par e-mail : cancerinfo@fondationcontrecancer.be,
- par Messenger via la page Facebook de la Fondation contre le Cancer.

Vous ressentez le besoin d'être soutenu ?

Un diagnostic de cancer bouleverse la vie et fait naître de nombreuses émotions, tant chez le patient que chez ses proches. Parler peut aider certaines personnes, mais ce n'est pas toujours facile.

Si vous avez envie de parler à un professionnel qui pourra vous écouter, vous soutenir, vous donner des conseils, la Fondation contre le Cancer vous propose un soutien psychologique et peut vous aiguiller vers des professionnels ou des associations près de chez vous.

Soutien psychologique individuel par téléphone

Sous certaines conditions, la Fondation contre le Cancer peut même **offrir**, à vous et à vos proches, **un soutien psychologique par téléphone** (six séances réparties sur six mois). Ce service est entièrement financé par la Fondation.
Ce soutien psychologique est assuré par des psychologues spécialisés en oncologie.

Vous voulez savoir comment avoir accès au soutien psychologique individuel ?

Prenez contact avec Cancerinfo afin d'en savoir plus sur les conditions pour bénéficier de ce service gratuit : 0800 15 801 - cancerinfo@fondationcontrecancer.be - www.cancer.be/cancerinfo.

Cancerinfo est un service d'aide et d'écoute gratuit, financé par la Fondation contre le Cancer.

Il est accessible :

- par téléphone (numéro vert gratuit) au 0800 15 801, du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h,
- par e-mail : cancerinfo@fondationcontrecancer.be,
- par Messenger via la page Facebook de la Fondation contre le Cancer.

Groupes de soutien et associations de patients pour partager vos expériences

Il est parfois bénéfique de partager ses inquiétudes et ses expériences. Certains malades souhaitent rencontrer **des personnes qui traversent la même épreuve** ; cet échange peut s'avérer très enrichissant.

La Fondation contre le Cancer vous donne les coordonnées des groupes de soutien et des associations de patients, sous la rubrique « annuaire ».

Vous souhaitez connaître le groupe de soutien proche de chez vous ?

Vous pouvez trouver un groupe de soutien près de chez vous en consultant notre site Internet : www.cancer.be/groupes-de-parole-et-associations-de-patients
Vous pouvez également prendre contact avec Cancerinfo pour obtenir des informations sur les groupes de parole

Cancerinfo est un service d'aide et d'écoute gratuit, financé par la Fondation contre le Cancer.

Il est accessible :

- par téléphone (numéro vert gratuit) au 0800 15 801, du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h,
- par e-mail: cancerinfo@fondationcontrecancer.be,
- par Messenger via la page Facebook de la Fondation contre le Cancer.



Vous souhaitez participer à un moment de partage et de rencontre ?

Rejoignez les Relais pour la Vie

Relais pour la Vie est un mouvement festif qui rassemble des personnes de tous âges, organisé dans une trentaine de villes à travers le pays. Tout y est axé sur la solidarité, la bienveillance, le soutien aux personnes malades ou qui ont été malades (appelés « Battants »).

Toute l'année, les bénévoles organisent des événements, séances d'information, réunions de Battants, séances de discussion... Et pour couronner cette année d'activités, chaque Relais pour la Vie organise son grand événement annuel pendant 24 heures, durée qui symbolise le combat de tous les instants que mènent les patients et leurs proches, confrontés à la maladie jour et nuit.

Des équipes effectuent une course ou marche-relais sur un parcours donné pendant 24 heures. Mais entendons-nous bien : Relais pour la Vie n'est absolument pas une compétition ! C'est un moment d'espoir et d'hommage, qui peut aussi permettre aux Battants de se retrouver, de se soutenir mutuellement, et de bénéficier de la solidarité de tous les participants. Ils se rencontrent, échangent leurs expériences, s'amuse et pleurent ensemble, profitent de toutes les activités organisées en leur honneur, toujours dans un esprit positif et d'espoir.

Dans Relais pour la Vie, la communauté d'une ville ou d'une commune se mobilise ainsi pour :

- mettre à l'honneur et célébrer des personnes qui ont vaincu la maladie ou qui se battent toujours contre elle;
- se souvenir de celles qui sont décédées du cancer;
- s'investir en tant que communauté et poursuivre ensemble la lutte contre le cancer.

Les fonds récoltés lors des Relais pour la Vie sont intégralement versés à la Fondation contre le Cancer afin de lutter contre le cancer.

Vous souhaitez en savoir plus sur Relais pour la Vie ?

Surfez sur www.relaispourlavie.be pour obtenir des informations complémentaires, trouver un Relais pour la Vie près de chez vous ou vous y inscrire. L'inscription est gratuite pour les Battants (c'est ainsi que sont nommés les personnes qui ont ou ont eu un cancer).



« Relais pour la Vie change votre vie. C'est un mouvement attentif aux besoins individuels, mais qui permet en même temps de mener un combat solidaire contre le cancer à plus grande échelle. »

Cindy Menache, bénévole



Vous éprouvez des difficultés à payer vos soins médicaux ?

Bien que nous disposions en Belgique d'un excellent système de sécurité sociale, certains frais médicaux ne sont que partiellement remboursés – voire pas du tout. Or, la maladie implique le plus souvent une incapacité de travail ou une invalidité, ce qui fait chuter les revenus de la personne malade. Le paiement de certains frais peut alors être difficile à assumer...

Si vous êtes confrontés à ces problèmes, vous pouvez, sous certaines conditions de revenus et en fonction des coûts engendrés par la maladie, bénéficier d'une aide financière auprès de la Fondation contre le Cancer. Cette aide ponctuelle, est accordée au cas par cas, sur base d'un dossier à remplir par un travailleur social de votre hôpital, votre mutuelle ou votre CPAS.

Vous souhaitez introduire un dossier de demande d'aide financière ?

Prenez contact avec le **service social** de votre hôpital, de votre mutualité, ou du CPAS. Ils pourront vous renseigner sur les conditions d'accès à l'aide financière de la Fondation contre le Cancer et, le cas échéant, introduire un dossier de demande.



La Fondation contre le Cancer

Transformons l'espoir en victoire !

Au sein de la Fondation contre le Cancer, nous avons pour missions :

- D'abord et avant tout de financer les meilleures équipes de chercheurs qui travaillent à mieux comprendre les mécanismes d'apparition de la maladie, qui vont ainsi pouvoir **trouver** des méthodes de traitement encore plus performantes, qui améliorent les chances de guérison et la qualité de vie des patients. En effet, pour vaincre le cancer, c'est la recherche scientifique qui transforme petit à petit l'espoir en victoire.
- D'**agir** nous-même quand c'est nécessaire et notamment par le financement de projets psychosociaux qui permettent d'avoir un impact sur la qualité de vie des personnes atteintes d'un cancer ou de leurs proches.
- De **mobiliser** tous les acteurs, car ensemble nous serons plus efficaces et avancerons plus vite.
- D'**informer** en renforçant les connaissances globales sur le cancer, sur les mécanismes d'apparition de la maladie et sur les traitements ; de traduire les résultats de la recherche en informations accessibles et compréhensibles pour le grand public.