

CAHIER  
SPECIAL  
PUBLISCOPE

La Presse

Publiscope  
Montréal  
Samedi 17 septembre 1989

UNE  
PERSONNE SUR

3

EST ATTEINTE

FONDATION  
QUÉBÉCOISE DU

10  
ANNIVERSAIRE  
CANCER

La Fondation québécoise du cancer

## UNE PRÉSENCE HUMAINE SUR TOUS LES FRONTS

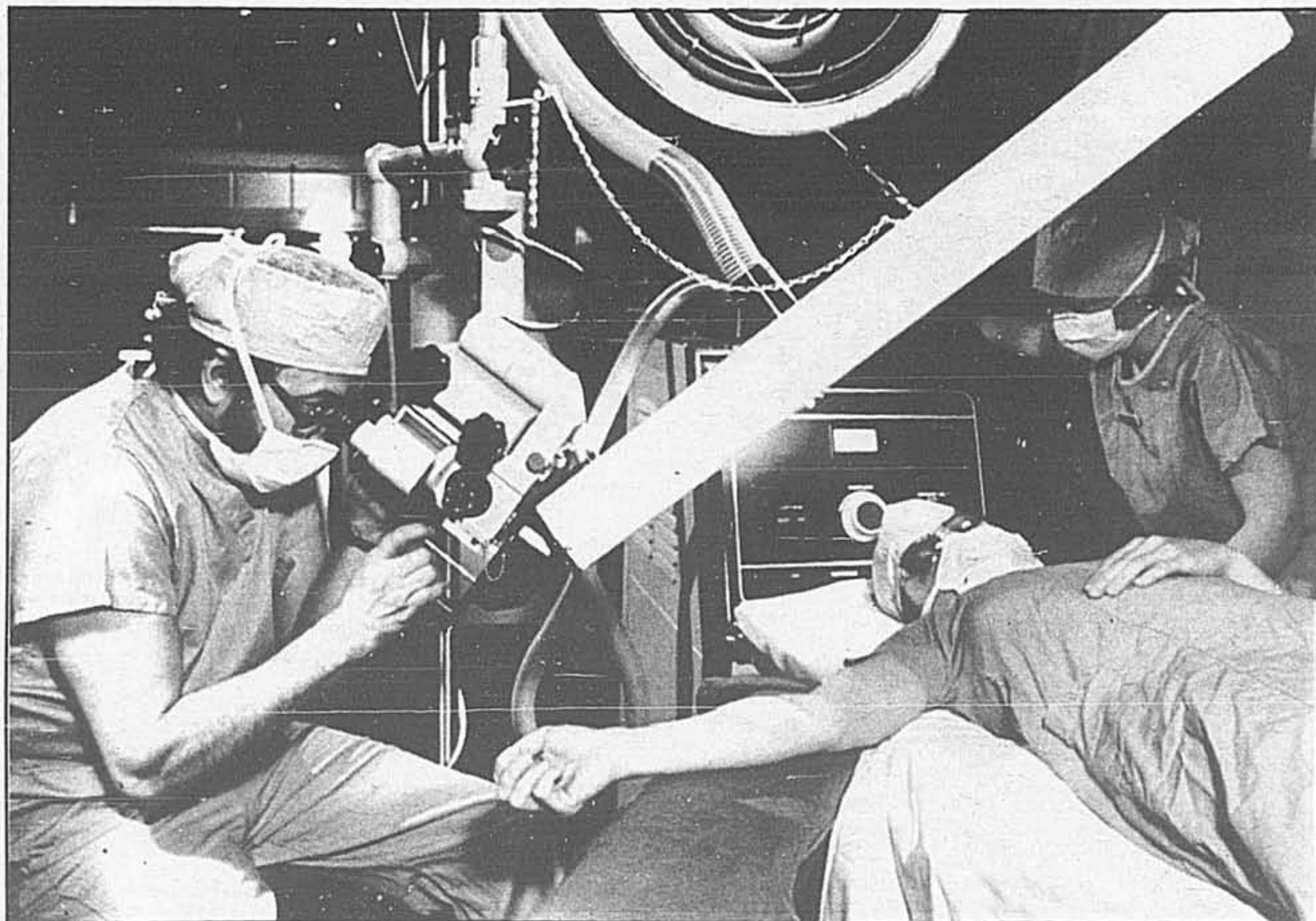
**L**a Fondation québécoise du cancer aura dix ans en 1989. Et depuis le départ son objectif est clair: améliorer la qualité de vie des personnes atteintes du cancer. Avec ses 20 000 nouveaux cas diagnostiqués chaque année, le Québec est très touché par cette maladie en constante progression. Les prévisions sont dramatiques: une personne sur trois dans la province souffrira de cancer au cours de sa vie. Loin de se vouloir alarmiste, la présentation de ces chiffres veut démontrer l'importance de l'action de la Fondation québécoise du cancer auprès d'une population avide d'information et de réconfort.

Les efforts de la Fondation, qui compte maintenant sept permanents et de nombreux bénévoles, visent avant tout l'information juste et l'humanisation des soins apportés aux personnes qui vivent le drame du cancer. Au cours de sa première décennie d'existence, la Fondation québécoise du cancer a notamment mis sur pied Infor-Cancer et Télé-Cancer, procédé à la construction d'hôtelleries, publié de nombreuses brochures en plus d'avoir organisé des colloques, des conférences et des rencontres nationales. Si ses réalisations sont impressionnantes, ses projets le sont tout autant.

La Fondation québécoise du cancer ne reçoit aucune subvention de l'État et compte sur la seule générosité des particuliers pour assurer la continuité de ses services et la réalisation de ses objectifs. La première campagne de financement, la Campagne Jean-Rougeau, a été organisée en 1982. Depuis, une telle campagne se tient chaque année.

### Des témoignages

Depuis 1981, la Fondation québécoise du cancer organise un déjeuner-causerie annuel qui se veut non pas un déjeuner-bénéfice mais plutôt une occasion privilégiée d'échanges avec le milieu des affaires. Le président d'honneur de ce déjeuner pour 1988, le président de la Banque Royale du Canada John Cleghorn, est le successeur à ce poste de personnalités telles que Raymond Garneau, Réginald K. Groome, Pierre Laurin, Jean-Denis Vincent, Bernard Lamarre, Jean A. de Grandpré et Claude Castonguay. Cette année, le déjeuner a lieu le 21 septembre, au Reine-Élisabeth. Le conférencier invité est M. Jean-Claude Appert, trésorier général de la Ligue natio-



Séance de thérapie en médecine nucléaire.

nale française contre le cancer, qui parlera de l'engagement des gens d'affaires dans la lutte contre le cancer.

En 1984, le Dr Lise Fortier, directrice médicale d'un centre de planning familial à Los Angeles, a particulièrement touché ses auditeurs en relatant sa propre expérience d'un cancer du sein. S'adressant à une assemblée presque exclusivement masculine, ce qui tend par ailleurs à changer au cours des ans, elle a expliqué le drame de la femme qui subit une mastectomie et comment chacun de nous peut jouer un rôle de tout premier plan dans la lutte contre le cancer. En 1986, la conférence du Dr Léon Schwartzberg de l'Institut de cancérologie et d'immunologie de Villejuif en France a suscité de vives discussions dans l'assemblée: le médecin français a vivement défendu le droit du malade de savoir la vérité au sujet de son état de santé. Selon lui, «Mentir au malade par pitié, c'est le mépris».

À l'occasion du 10<sup>e</sup> anniversaire de son existence, la Fondation québécoise du cancer organise un concert-bénéfice qui se tiendra le 2 mai 1989 à la salle Wilfrid-Pelletier à Montréal. Ce concert-bénéfice est sous la présidence d'honneur de M. J.V. Raymond Cyr, président des entreprises Bell Canada et président du conseil de Bell Canada. L'Orchestre symphonique de Montréal, sous la direction de Charles Dutoit, présentera un programme hors série où l'on entendra notamment l'ouverture du *Vaisseau fantôme* de Wagner et le *Concerto pour violon no 1 en sol mineur* de Bruch. Le soliste invité est nul autre que le brillant violoniste britannique Nigel Kennedy, qui ravit les spectateurs en présentant en rappel quelques pièces de jazz. On peut réserver dès maintenant des billets en téléphonant à la Fondation québécoise du cancer.



M. J.V. Raymond Cyr, président d'honneur du concert-bénéfice du 10<sup>e</sup> anniversaire.

### SPECIAL FONDATION QUÉBÉCOISE DU CANCER

Hebdohec/La Presse

Directeur  
des cahiers spéciaux  
Manon Chevalier

Textes  
Danielle Ouellet  
Photos  
Fondation québécoise  
du cancer  
Graphisme  
Linda Wilson

Montage  
Atelier La Presse  
Représentant publicitaire  
Jean-Claude Dumouchel  
Hebdohec/La Presse  
7, rue Saint-Jacques  
Montréal H2Y 1K9  
Tél.: (514) 285-7299

## Le témoignage de Georges Carrère

# UN COMBAT DE CHAQUE INSTANT

**N**e pas dire à quelqu'un qu'il est atteint de cancer, c'est lui couper tous ses moyens!» soutient Georges Carrère, comédien bien connu et porte-parole de la Fondation québécoise du cancer. Et il sait de quoi il parle. Il a lui-même souffert de la maladie d'Hodgkin ou cancer des ganglions du cou. Il s'en est sorti grâce aux traitements qu'il a reçus, bien sûr, mais surtout, et ça il en est convaincu, parce qu'il n'a pas capitulé.

«Quand j'ai appris la nouvelle, ça été comme si je recevais un coup de bâton de baseball derrière la tête. On ne pense jamais au cancer... On préfère croire que ça n'arrive qu'aux autres!» Pourtant ce n'était pas à quelqu'un d'autre mais bien à lui que le médecin venait d'annoncer la terrible nouvelle. Il aurait pu s'affaisser et s'apitoyer sur son sort. Personne ne lui en aurait tenu rigueur. Mais il s'est aussitôt ressaisi.

Debout devant la fenêtre de l'hôpital Notre-Dame, il a regardé le trafic dense et rapide de la rue Sherbrooke. Et il a dit à son médecin: «Vous voyez la vitesse à laquelle roulent ces autos? Les yeux ouverts, j'aurais eu une chance de traverser la rue sans me faire frapper. Les yeux bandés, je n'en aurais aucune... Je veux savoir la vérité.»

Il l'a su. Il a su que la chirurgie à laquelle il faudrait avoir recours risquait d'atteindre irrémédiablement la flexibilité de ses cordes vocales. Il a su que l'indispensable radiothérapie pouvait assécher ses glandes salivaires à tout jamais. Il a su que tous ces traitements ne réussiraient peut-être pas à enrayer le mal. Mais il s'est battu à chaque instant.

Aujourd'hui il est guéri. Grâce à la compétence des médecins et des techniciens qui l'ont soigné, grâce à l'efficacité des traitements reçus, grâce à l'appui de sa famille et de son entourage. «Mais aussi parce que j'ai refusé de me laisser abattre. Si on se laisse dominer par la maladie, on est fini!»

C'est un peu pour cette raison qu'il a accepté, à la demande de son médecin, le Dr Michel Gélinas, d'agir comme porte-parole de la Fondation. «Au début, j'ai hésité. Puis je me suis dit que si quelqu'un de connu acceptait d'en parler, ça aiderait sûrement ceux qui ont à se battre contre le cancer, et que ça contribuerait à faire disparaître les préjugés.»

La Fondation offre en effet aux personnes atteintes de cancer, à



**M. Georges Carrère,**  
porte-parole officiel  
de la Fondation  
québécoise du  
cancer.

leur famille et à leur entourage une écoute attentive et des réponses claires à leurs inquiétudes. «On se sent tellement démuné quand on apprend qu'on a le cancer, confie le comédien. On ne sait rien de la maladie, des traitements qu'on va avoir, des effets secondaires, de nos chances de rémission.» M. Carrère estime que la Fédération québécoise du cancer peut faire beaucoup pour aider les malades et leur famille, pour les informer, les rassurer, les appuyer.

### Avant qu'il ne soit trop tard

Mais le premier conseil que Georges Carrère tient à donner, c'est de ne pas attendre, de consulter un médecin dès qu'on remarque quelque chose d'anormal. «Mieux vaut consulter pour rien que de se rendre compte qu'il est trop tard, insiste-t-il. C'est un coup de *castonguette* qui coûte de l'argent à la société, mais si c'est pour vous sauver la vie? De toutes façons, un cancer qui n'est pas pris à temps coûtera encore plus cher à la société!»

Parce que sa voix, cette voix grave et puissante, est son principal outil de travail, il n'a pas attendu quand il a eu mal à la gorge. Il est tout de suite allé voir son médecin qui lui a prescrit des antibiotiques. L'infection s'est résorbée au bout de quelques jours, mais

les ganglions restaient enflés. Seconde visite au médecin, examen, biopsie et... diagnostic.

Le coup fut dur, mais s'il avait attendu par peur de la vérité, s'il avait «fait l'autruche» comme il le dit, le cancer aurait gagné du terrain. Il aurait été beaucoup plus difficile à combattre et le prix à payer aurait peut-être été beaucoup plus élevé.

«Un cancer c'est un peu comme un feu, tente d'illustrer M. Carrère. Une allumette peut s'éteindre d'un souffle, un papier enflammé d'un verre d'eau. Mais si on attend trop, l'incendie se répand et il faut faire appel aux pompiers.»

De cette dure expérience, Georges Carrère a retenu la fragilité des choses. «Je suis guéri, mais rien ne me met à l'abri d'une rechute ou d'une autre forme de cancer.» Il a donc décidé de mieux profiter de la vie et du temps.

Il a mis son théâtre d'été en vente. À lui les prochains étés. Il partira à la découverte de ce Québec qu'il n'a jamais vu qu'en coup de vent à l'occasion de tournées. À la découverte de vacances passées en famille. À la découverte d'un temps qu'il aurait pu perdre.

*Suzanne Lalonde*

Des renseignements précis,  
confidentiels et gratuits

## INFO-CANCER



**Mme Annette Saint-Pierre,**  
responsable du  
service Info-Cancer.

**L**e verdict, même s'il est annoncé avec toute la douceur possible, tombe comme un couperet: le cancer! Personne n'apprend une telle nouvelle avec sérénité. Un diagnostic de cancer suscite plutôt la panique, la peur. Le choc est de taille et le malade quitte souvent le bureau de son médecin sans avoir vraiment entendu ou assimilé ses explications, tout embrouillé qu'il est à digérer la fâcheuse nouvelle. De retour chez lui, il s'interroge.

L'inquiétude, l'inconnu et un profond sentiment de solitude l'envahissent. Plusieurs personnes atteintes de cancer préfèrent attendre avant d'avertir leur famille et ignorent où obtenir de l'information au sujet de leur maladie. Pourtant les questions se multiplient: quelles sont les chances de m'en sortir? Dans quel état? Quelles sont les étapes de ma maladie? Que faire face aux enfants? Est-ce contagieux? Puis-je m'exposer au soleil? Que dois-je manger? Et ma vie sexuelle? En quoi consistent ces fameux traitements de radiothérapie ou de chimiothérapie? Quels sont les effets secondaires? Existe-t-il un service de transport vers les établissements spécialisés? Où m'adresser, et à qui? La souffrance psychologique s'ajoute alors à la souffrance physique.

### Système informatisé

La Fondation québécoise du cancer, consciente de l'importance de combler ces besoins, offre depuis 1984 un service gratuit de renseignements téléphoniques personnalisés et confidentiels: Info-Cancer. En composant le 5-CANCER (522-6237) dans la région métropolitaine ou, sans frais, le 1-800-361-4212, les personnes atteintes de cancer et

leurs proches, ou même le public en général, ont l'occasion de parler à une infirmière compétente prête à les écouter et à les informer tous les jours de la semaine entre 9 heures et 17 heures.

La responsable qui reçoit les appels a accès à une banque de données informatisée impressionnante, la première au Canada sur le cancer. À partir de l'exemple américain qui, lui, procède à partir de fiches, on a établi au Québec un système équivalent, mais sur ordinateur. Un livre américain, *Choices*, rédigé sous forme de questions-réponses, a servi de modèle: après l'avoir traduit, les différentes informations ont été validées par des spécialistes québécois et constituent maintenant l'information de base de la banque de données.

### Multiple services

Info-Cancer, qui a le souci de vulgariser, répond en termes simples et clairs à des demandes de renseignements concernant tous les aspects des différents types de cancer, leurs causes, la prévention, les traitements et leurs effets secondaires, ainsi que la réadaptation. Des renseignements sont aussi disponibles sur les ressources et les services en cancérologie dans la province de Québec: les organismes bénévoles et gouvernementaux, les réseaux de transport vers les centres de traitement, les regroupements de malades, l'aide à domicile ou les services d'écoute téléphonique. Il est également possible d'obtenir des précisions concernant les protocoles de recherche, les centres d'oncologie ainsi que les derniers développements scientifiques dans le domaine du cancer.



# LES HÔTELLERIES: UN MILIEU DE VIE CHALEUREUX

Info-Cancer sera de plus, bientôt, en mesure d'offrir un nouveau service, Info-Consultation, s'adressant, cette fois, aux médecins des régions éloignées qui désirent obtenir des renseignements sur la nature et le traitement de différents types de cancer. Sur un simple appel, ils seront mis en contact avec des spécialistes de centres universitaires de Montréal, Québec ou Sherbrooke, qui les informeront des derniers développements dans la recherche ou le traitement du cancer.

## Relation d'aide

Depuis le début du service Info-Cancer, Annette Saint-Pierre en coordonne les activités, vulgarise les données, établit des statistiques, effectue les recherches et reçoit les appels, parfois jusqu'à trente par jour. Sa double formation en science infirmière et en gériatrie lui assure une compétence de premier ordre dans un rôle qu'elle conçoit avant tout comme une relation d'aide. « À défaut d'offrir une présence physique aux personnes atteintes de cancer, explique-t-elle, discuter avec elles de tous les aspects de leur maladie et de la vie après la nouvelle ou après une récidive de la maladie semble les reconforter et diminuer leur sentiment de panique. »

Info-Cancer est un service unique au monde, la plupart des autres services similaires ne fournissant qu'une information préenregistrée sur répondeur. Des délégations de divers pays dont la Chine, l'Algérie, la France, l'Italie, l'Islande, visitent régulièrement les locaux de la Fondation québécoise du cancer, rue Sherbrooke à Montréal, pour étudier le fonctionnement d'Info-Cancer. ■

L'hébergement constitue souvent un problème majeur pour les personnes habitant des régions éloignées et qui doivent recevoir des traitements de radiothérapie ou de chimiothérapie dans un grand centre. Ces traitements s'étendent généralement sur des périodes variant de quatre à six semaines, et l'hôtel coûte cher. Il n'est donc pas rare que des malades aboutissent dans des maisons de chambres où l'isolement n'est pas le moindre des inconvénients. Il y a deux ans, la Fondation québécoise du cancer se penchait sur ce problème de l'hébergement. La solution: construire des hôtelleries, un peu à la manière des Manoirs Ronald McDonald pour les enfants et leur famille.

Une campagne de financement originale est alors mise sur pied à l'automne 1987 avec la participation massive des Chevaliers de Colomb à travers la province. Depuis quelques mois déjà, ceux-ci fournissent gracieusement des locaux, des services administratifs et du personnel à la Fondation pour préparer le véritable « blitz » de la fin de semaine du 18 septembre 1987. Pendant trois jours, plus de 35 000 membres de cette confrérie sonnent aux portes des Québécois dans l'espoir de ramasser un million de dollars. Le résultat dépasse largement les prévisions, l'objectif est plus que doublé et le succès de la campagne témoigne de l'efficacité de la collaboration. La Fondation québécoise du cancer a désormais à sa disposition 2,3 millions de dollars pour construire ses premières hôtelleries.

## Gestionnaire à l'oeuvre

Le président du comité des hôtelleries, M. Yvan Dubois, accédait à l'administration de la Fondation à l'automne 1985. Lui-même gestionnaire, administrateur de nombreux projets et ex-maire du Village olympique de Montréal en 1976, il n'a pas hésité à s'engager dans les activités de la Fondation québécoise du cancer au point d'y consacrer aujourd'hui une trentaine d'heures par semaine. Sa philosophie est claire et il accepte volontiers de la faire partager à ceux qui l'interrogent au sujet de son bénévolat: « Dans la vie, dit-il, lorsqu'on a beaucoup reçu, comme moi, la santé, des parents extraordinaires, le suc-



cès professionnel et financier, il ne reste plus qu'à rendre à ceux qui souffrent ne serait-ce qu'une petite partie de ces bienfaits. » Il y a deux ans, la Fondation confiait à son comité des hôtelleries le mandat de mettre sur pied un réseau d'hôtelleries au Québec. Un inventaire rapide des ressources disponibles lui apprend alors que si l'Ontario possède déjà près d'une dizaine de tels centres, le Québec fait, à ce chapitre, piètre figure: un seul hôpital, l'Hôtel-Dieu de Québec, est en mesure d'offrir ce type d'hébergement et aucun autre projet en ce sens n'existe ailleurs dans la province.

Pour les gens atteints de cancer, un environnement physique amical constitue une priorité au cours de la période traumatisante des traitements de radiothérapie et de chimiothérapie. Le choix des emplacements des hôtelleries est déterminé à partir de critères qui tiennent compte notamment du nombre de cancéreux dans les différents hôpitaux ainsi que de l'importance des ressources humaines et de l'équipement qui leur sont affectés. Trois endroits, stratégiquement localisés, sont alors retenus: Sherbrooke, Montréal et Chicoutimi.

## À Sherbrooke

L'Hôtellerie de l'Estrie, dont les travaux de construction ont débuté en août dernier, s'édifie à proximité du Centre hospitalier de l'Université de Sherbrooke (CHUS) qui a cédé l'un de ses terrains à la Fondation pour la somme symbolique de un dollar. En attendant l'ouverture de l'hôtellerie, avec ses 25 lits, prévue pour la fin de la présente année, la Fondation québécoise du can-

*De gauche à droite, M<sup>e</sup> Louis Gagnon, administrateur et membre du comité des hôtelleries; M. Jean Migneault, directeur suprême de l'Ordre des Chevaliers de Colomb; M. Yvan Dubois, administrateur et président du comité des hôtelleries, et le Dr Michel Gélinas, vice-président de la Fondation québécoise du cancer.*

cer a déjà commencé à accueillir des patients. Devant l'urgence de la situation, 14 lits sont mis à leur disposition depuis le 9 février dernier dans des chambres de la maison Saint-Vincent, située au 205 de la rue Murray à Sherbrooke. Madame Mariette Bilodeau-Bergeron y assure la coordination des activités. Une expensionnaire de Lac-Mégantic, Jeannette Gobeil Lapointe, n'a que des louanges à son endroit: « Elle est toujours prête à aider et à reconforter, allant même souvent jusqu'à conduire elle-même les gens à l'hôpital, situé à près de sept kilomètres. » Au cours de ses six semaines de traitement à Sherbrooke, madame Gobeil Lapointe a apprécié par-dessus tout la gentillesse des bénévoles et le véritable esprit de famille qui unit les malades.

## À Montréal

L'Hôtellerie de Montréal, en chantier depuis juillet dernier, est située rue Champlain, entre Sherbrooke et Ontario, sur un terrain acheté de l'hôpital Notre-Dame pour la somme de \$287 000. À partir de décembre prochain, cinquante lits seront à la disposition

des malades qui, de là, pourront rayonner vers les hôpitaux de Montréal qui offrent des traitements de radiothérapie et de chimiothérapie. Le coût total du projet s'élève à un million et demi de dollars, montant que la Fondation prévoit réduire à un million grâce à la générosité de nombreux commanditaires. Dans plusieurs cas, les entrepreneurs acceptent de ne facturer que le prix coûtant. Les dames des Chevaliers de Colomb ont pour leur part recueilli trente mille dollars, alloués à l'installation d'un salon de coiffure, d'une salle de physiothérapie et d'un local de musique pour les jeunes. Madame Mariette Clairmont, de la maison d'ameublement Mariette Clairmont Inc., et monsieur Paul-Émile Légaré se sont associés au projet en offrant de meubler une chambre et une salle de séjour qui porteront leurs noms.

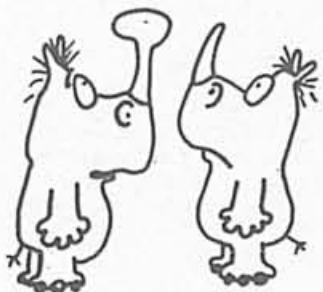
## À Chicoutimi

L'hôtellerie de Chicoutimi, quant à elle, fera l'objet d'un réaménagement grâce à l'action de la Fondation québécoise du cancer. Cette hôtellerie sera la troisième du réseau.

La Fondation québécoise du cancer doit constamment miser sur la générosité du public. Dans le cas des hôtelleries, elle lance une invitation toute spéciale aux gens d'affaires, ainsi qu'aux fournisseurs d'équipement et de mobilier, à participer à la réussite du projet.

Chaque hôtellerie offrira des chambres spacieuses, privées ou en occupation double, avec salle de bains, télévision couleur, radio, téléphone. Elles comprendront de plus une salle de lavage, un salon communautaire et une cafétéria. Un service de transport jusqu'au centre de traitement sera mis à la disposition des résidents qui, en cas d'urgence, seront aussitôt conduits dans un centre hospitalier. Loin d'être des maisons de convalescence, les hôtelleries offriront plutôt un milieu de vie accueillant, fondé sur des rapports humains chaleureux et compréhensifs.

Toute personne atteinte de cancer devant recevoir des traitements de radiothérapie ou de chimiothérapie, qui réside loin du centre de traitement et dont l'état ne nécessite pas de soins infirmiers, peut profiter de l'hôtellerie. ■



# TÉLÉ-CANCER: UNE LIGNE D'ESPOIR

Qui peut vraiment comprendre l'angoisse d'une personne qui vient d'apprendre qu'elle a le cancer ou qui vit une récurrence de sa maladie? Avec la meilleure volonté du monde, le personnel médical ou la famille peuvent, certes, apporter beaucoup de réconfort, surtout en écoutant et en encourageant le malade à parler. Mais ce qui se passe dans la tête et dans le corps de la personne atteinte de cancer, seule une autre personne qui a reçu le même diagnostic, qui a elle-même senti son corps menacé et qui a fait face au spectre de la mort peut véritablement le concevoir.

Anita Burger l'a bien compris, elle qui a vécu le drame du cancer il y a quatre ans. Cette physiothérapeute et mère de famille a alors tenu la promesse qu'elle s'était faite de contribuer à rendre la vie plus facile à d'autres malades. Avec son amie Rona Small, travailleuse sociale, et s'inspirant du *Cancer Hot Line* américain, elle collabore à la mise sur pied d'une ligne d'écoute spéciale, Télé-Cancer.

## Le besoin de parler

Télé-Cancer est un service d'écoute téléphonique bilingue qu'assurent des bénévoles ayant connu le stress d'un diagnostic de cancer, guéris ou en voie de l'être et qui désirent partager leur expérience personnelle avec une personne aux prises avec un problème identique. Le numéro de téléphone de Télé-Cancer est le même que celui d'Info-Cancer: le 5-CANCER (522-6237) pour la région métropolitaine et le 1-800-361-4212 pour les gens de l'extérieur. La réceptionniste note le numéro de téléphone de la personne, son prénom, son âge et le type de cancer dont elle est atteinte. Mmes Burger et Small assurent le jumelage qui tient aussi compte du sexe, de la religion et, bien sûr, de la langue.

Marcelle a été aux prises, il y a quelques années, avec le cancer. Elle est aujourd'hui bénévole à Télé-Cancer. La chaleur qui unit la quarantaine de bénévoles et leur sérénité l'ont emballée dès le départ: «Ce sont des gens qui ont décidé de vivre. Certaines personnes, après avoir eu un cancer, tentent d'oublier cet épisode de leur vie et d'agir comme si rien ne s'était produit. Mais elles finissent toujours par avoir besoin d'en parler à quelqu'un.» Si Marcelle se considère privilégiée d'avoir eu une famille compréhensive qui a su prendre soin

d'elle et la distraire, elle sait bien que pour plusieurs le retour à la maison est très difficile. «Même si je n'aide qu'une seule personne à vaincre le désespoir, explique Marcelle, j'aurai déjà fait beaucoup.» L'écoute active peut jouer un rôle déterminant dans le processus de guérison. Le malade peut et doit se donner les moyens de maintenir un bon moral et de conserver la maîtrise de lui-même. Télé-Cancer est l'un de ces moyens.

## On demande des bénévoles

Mis sur pied en mars 1988, Télé-Cancer est constamment à la recherche de bénévoles. La Fondation québécoise du cancer offre des séances de formation et organise des rencontres au cours desquelles les bénévoles partagent leur expérience d'écoute. Des personnes ressources, psychologues, religieux ou médecins, conseillant les bénévoles et des conférences sont présentées régulièrement: l'une d'elles por-

*Télé-Cancer est constamment à la recherche de bénévoles.*

taient récemment sur la psychologie des gens atteints d'une maladie mortelle.

Actuellement, des bénévoles provenant de tous les milieux sociaux sont en mesure d'écouter, de rassurer et de partager leurs «trucs» personnels pour surmonter le découragement. Le «burn-out» est cependant toujours à craindre, car une écoute efficace demande énormément d'énergie. Le nombre des appels est donc limité à deux ou trois par malade. Toute personne désireuse d'apporter espoir et réconfort en par-



# LES GROUPES D'ENTRAIDE: POUR MIEUX S'ORGANISER

Les groupes d'entraide poussent comme des champignons à travers le monde: de plus en plus de personnes ayant des difficultés communes éprouvent le besoin de se regrouper pour mieux s'aider ou partager ce qu'ils vivent. La formation de groupes d'entraide soucieux du bien-être psychologique et de la qualité de vie de la personne atteinte d'un cancer suscite de plus en plus d'intérêt.

Aider les cancéreux à retrouver le goût de vivre et à reprendre ou à réinventer leurs activités quotidiennes malgré la maladie: voilà la raison d'être des groupes d'entraide. Leurs buts premiers consistent à promouvoir la qualité de vie par l'information, par l'action (comme l'organisation de transports ou de services de gardiennage), par la croissance et par la créativité. Sans prétendre subvenir directement aux besoins fondamentaux d'une per-

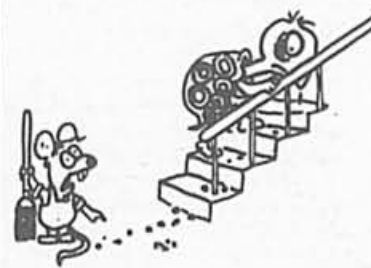
*L'entraide vise à donner un soutien physique et moral aux personnes atteintes du cancer.*

sonne, un groupe d'entraide lui offre cependant des moyens de favoriser une meilleure connaissance des aspects physiologiques, psychologiques et sociaux de sa maladie. Ces groupes s'emploient de plus à démystifier la maladie auprès de la population en général, à fournir un soutien moral et affectif au malade et à sa famille, ainsi qu'à sensibiliser l'entourage immédiat et les professionnels de la santé aux difficultés de vivre et aux besoins des personnes atteintes d'un cancer.

Les personnes qui désirent mettre sur pied un groupe d'entraide dans leur région peuvent s'adresser à la Fondation québécoise du cancer qui se fera un plaisir de les conseiller ou de les mettre en communication avec des groupes déjà existants. ■

tageant son expérience de guérison du cancer est la bienvenue. Elle doit communiquer avec Annette Saint-Pierre, à la Fondation québécoise du cancer, au numéro (514) 522-6237 ou au 1-800-361-4212.

Entièrement financé par des dons privés, Télé-Cancer est souvent le téléphone de l'espoir qui permet d'affronter les premières étapes d'un diagnostic accablant. La Fondation québécoise du cancer compte sur les contributions du public pour maintenir et développer ce service. ■



La Fondation québécoise du cancer

## POUR MIEUX AFFRONTER LE DRAME DU CANCER

La Fondation québécoise du cancer intervient dans tous les domaines où l'amélioration de la qualité de vie de la personne atteinte de cancer est possible. Publications, humanisation des aires de traitement, carnet du malade sont autant de moyens de contribuer à rendre l'épreuve du cancer moins pénible.

### Une information de qualité

Les traitements de chimiothérapie et de radiothérapie demeurent souvent empreints de mystère, même pour les personnes qui les subissent pendant de longues périodes. L'inconnu, en particulier dans une situation inquiétante comme celle que provoque le cancer, suscite bien des craintes souvent inutiles et contribue à augmenter l'anxiété du malade. Les explications médicales, même très précises, risquent d'être oubliées sinon mal comprises par le malade aux prises avec la réorganisation de sa vie.

La Fondation québécoise du cancer a donc pris l'initiative de publier deux guides: *Ce qu'il faut savoir sur la chimiothérapie* et *Ce qu'il faut savoir sur la radiothérapie*. Ces guides présentent les différents traitements en termes simples. Ils renseignent sur leurs effets secondaires et sur les moyens de les soulager et de les prévenir. *Ce qu'il faut savoir sur la chimiothérapie* accordée de plus une large place aux aspects psychologiques de la maladie: chacune des étapes, négations ou refus, colère, marchandage, dépression et acceptation, y est décrite clairement et des moyens d'action sont proposés.

Conçu et élaboré par une équipe de la Fondation québécoise du cancer composée de médecins, d'infirmières et de diététistes, *Bien manger pour mieux vivre* est un guide sur l'importance d'une saine alimentation dans le traitement du cancer. Il s'adresse autant aux professionnels de la santé qu'aux malades et à leur famille. On y donne des solutions pour éliminer nombre de malaises provoqués par la maladie ou les traitements, ainsi qu'une trentaine de recettes faciles à préparer et qui peuvent aider à soulager les malaises incommodes.

Une enquête effectuée par la Fondation québécoise du cancer à l'été 1982 a révélé non seulement un manque d'information en ce qui concerne la cancérologie

en général mais également une méconnaissance des ressources et des services existants, autant de la part des malades et de leur entourage que de la part des professionnels de la santé. Le *Répertoire des ressources et services en cancérologie au Québec* comble cette lacune. Que vous habitiez la Côte-Nord, le Nouveau-Québec, la Gaspésie ou un grand centre urbain, vous y trouverez le nom, l'adresse et les buts poursuivis par un organisme près de chez vous qui peut vous faciliter la vie au cours des périodes difficiles de la maladie, la vôtre ou celle d'un proche.

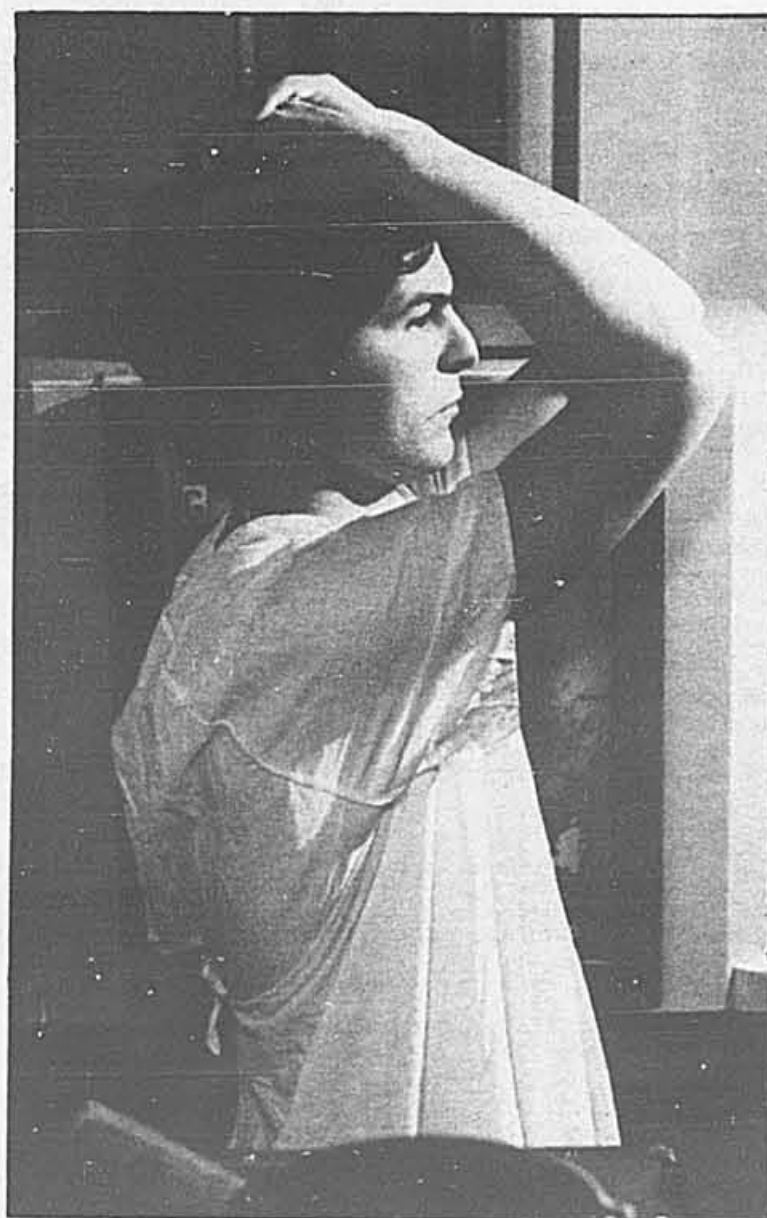
À l'intention des personnes qui désirent en apprendre davantage sur les différentes recherches effectuées sur le cancer, la Fondation québécoise du cancer publie un *Répertoire des travaux de recherche fondamentale et clinique en oncologie au Québec*. Près de 350 protocoles de recherches en cours au Québec y sont inventoriés. Institutions et chercheurs sont invités à faire connaître leurs travaux en remplissant le bordereau d'inscription disponible à la Fondation québécoise du cancer. Ce répertoire est distribué internationalement dans seize pays d'Europe, aux États-Unis, au Brésil, en Indonésie, en Inde et en Thaïlande, à Hong-Kong et en Afrique du Sud, à des chercheurs qui désirent s'en inspirer.

Deux bulletins d'information sont aussi publiés par la Fondation: *Onco-Actualité*, qui s'adresse plus spécifiquement au monde médical, et le *Bulletin de la Fondation québécoise du cancer*, qui informe les lecteurs des activités de la Fondation.

Des documents audiovisuels sont disponibles à la Fondation québécoise du cancer: un *Diaporama* d'une durée de quinze minutes sur les traitements et leurs effets secondaires et un *Vidéo* qui explique en vingt-six minutes le rôle de la radiothérapie dans le traitement du cancer.

### Pour vaincre la déprime: un décor agréable

Quoi de plus déprimant pour un malade que de se retrouver dans la salle d'attente grise et triste d'une clinique ou d'un hôpital? Pour améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de cancer, la Fondation québécoise du cancer accorde des subventions pour l'embellissement et l'humanisation des aires de traitement

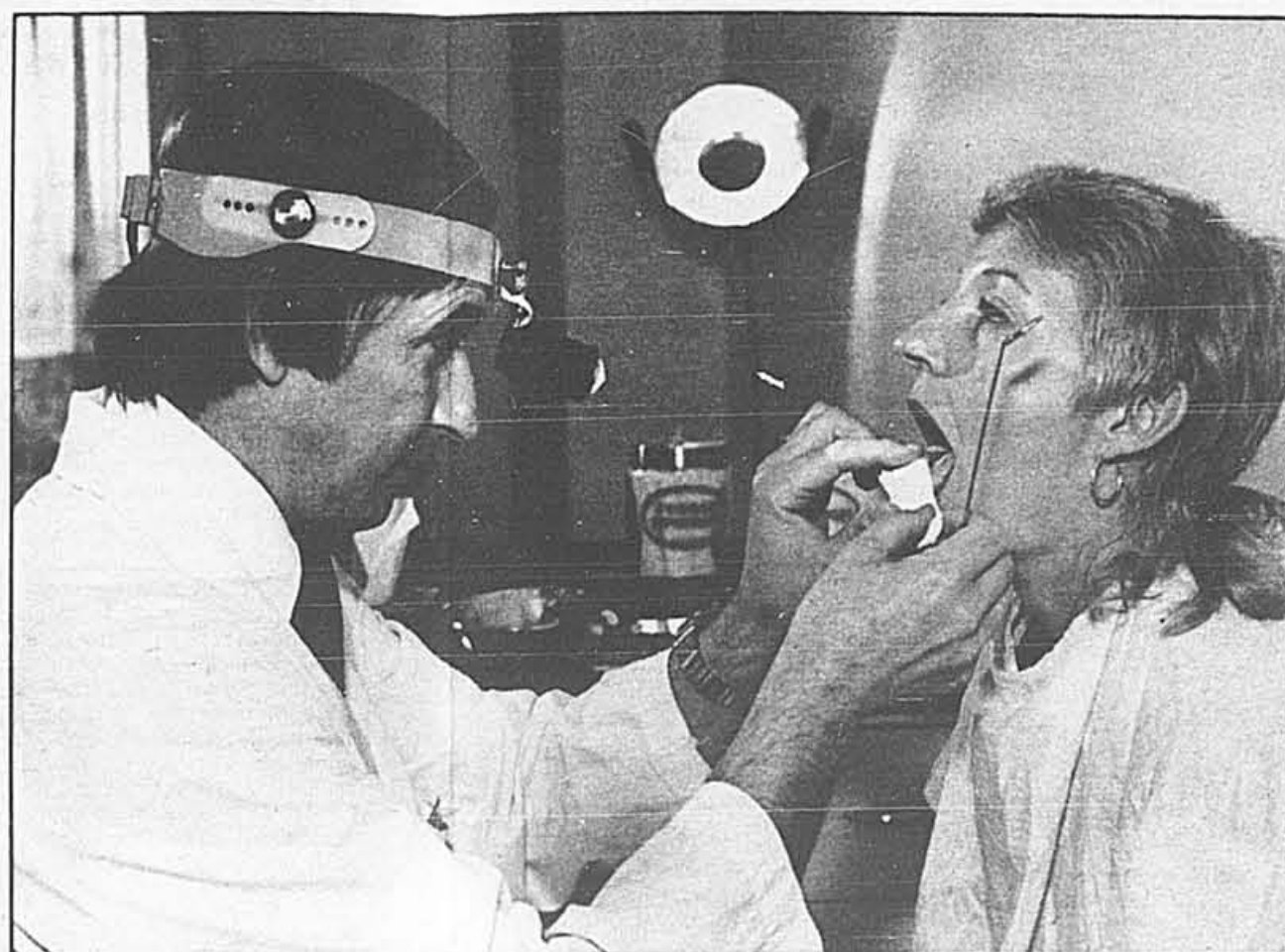


Radiographie des poumons pour le dépistage du cancer.

### Le carnet du malade: il suffisait d'y penser

Le carnet du malade, conçu et publié par la Fondation québécoise du cancer, constitue un aide-mémoire presque indispensable pour le malade qui doit subir de nombreux examens et de multiples traitements. Pensé en fonction des besoins du malade, ce carnet est aussi un véritable outil de travail pour le professionnel de la santé qui peut s'y référer. Un espace y est également prévu pour noter les services accessibles dans chaque région. Il suffit parfois de petits détails bien pensés pour alléger le quotidien de la personne atteinte de cancer. On peut se procurer ce carnet dans les centres de traitement partout au Québec ou à la Fondation québécoise du cancer.

dans les cliniques ou les hôpitaux. Depuis 1985, les centres d'oncologie de l'hôpital Notre-Dame et de l'hôpital Saint-Luc, le centre de radio-oncologie de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont, la résidence Vallée-des-Roseaux de Baie-Comeau et la clinique externe d'oncologie de l'Hôtel-Dieu de Sorel ont pu redonner un air de jeunesse à de vieux murs et rendre le séjour des patients sinon agréable, du moins supportable.



Examen de la cavité buccale: prévention et diagnostic précoce.



### Sept moyens d'aider au financement

La Fondation québécoise du cancer doit financer ses activités; recueillir des fonds demeure donc sa constante préoccupation. Voici sept moyens simples de contribuer à la mise sur pied de nouveaux services ou à l'élaboration des services existants pour les personnes atteintes de cancer.

#### Un legs, pour la continuité

Il suffit de prévoir dans votre testament une clause indiquant la somme que vous désirez donner à la Fondation québécoise du cancer. Un feuillet explicatif sur ce moyen de contribuer au bien-être des personnes atteintes de cancer est disponible dans les différentes études de notaires ainsi qu'à la Fondation, rue Sherbrooke à Montréal.

#### L'assurance-vie en garantie de donation

Relativement nouveau au Québec, ce mode de financement est

un moyen simple de donner généreusement sans léser votre famille. Il s'agit tout simplement de souscrire à une assurance-vie en faveur de la Fondation québécoise du cancer. Votre contribution, versée sous forme de primes d'assurance, est déductible de votre revenu à titre de don de charité. Un feuillet explicatif est disponible à la Fondation québécoise du cancer.

#### Le programme Lotomatique

Gagner à la loterie tout en participant au financement d'un organisme comme la Fondation québécoise du cancer, c'est ce qu'offre le programme Lotomatique. Il suffit de s'inscrire par abonnement aux tirages de Loto Québec de son choix. Il n'est même pas nécessaire de vérifier les numéros gagnants, Loto Québec s'en charge et envoie un chèque automatiquement. Vous pouvez vous procurer les formulaires d'abonnement à la Fondation.

#### La carte d'affinité Master Card

La carte d'affinité Master Card émise par la Banque de Montréal offre de nombreux avantages à ses détenteurs, notamment une réduction du taux d'intérêt et des frais annuels. La Fondation québécoise du cancer reçoit pour sa part un pourcentage du total de vos achats effectués à l'aide de cette carte. Un feuillet explicatif sera disponible dès cet automne.

#### Les dons en mémoire

À l'occasion du décès d'un parent ou d'un ami, les proches décident parfois de faire parvenir un don à un organisme. La Fonda-

tion québécoise du cancer accepte non seulement volontiers de tels dons mais les encourage fortement. Il suffit de téléphoner à la Fondation, au (514) 527-2194. La personne qui vous répondra se fera un plaisir de vous indiquer la démarche à suivre.

#### La campagne annuelle

Une fois l'an, la Fondation québécoise du cancer sollicite les sociétés et les particuliers. Pourquoi ne pas utiliser le coupon de sollicitation qui paraît en page 9 pour faire parvenir votre contribution à la Fondation?

#### Les activités spéciales

Des groupements organisent régulièrement des activités spéciales, parties de golf, matchs de hockey, nage-o-thon, dont les profits sont remis à la Fondation québécoise du cancer. De plus en plus, des jugements de la cour ordonnent aux contrevenants de verser des sommes d'argent à des organismes charitables: la Fondation québécoise du cancer les accepte volontiers. L'an dernier une école a fait payer une amende aux élèves qui fumaient dans l'école; à la fin de l'année le montant total de ces contrevenants peu communes a été versé à la Fondation. Toutes les idées sont bienvenues.

Témoignage

## DÉDRAMATISER LE CANCER

Petite, des cheveux couleur d'automne, des yeux gris brillants comme des agates, un sourire plein de chaleur, Michèle Thibodeau-De Guire, ingénieure, directrice des relations publiques à l'École polytechnique, respire le charme et la vitalité.

Pourtant, il y a un an et demi, elle apprenait qu'elle avait un cancer du sein. Il y a un an et demi, elle commençait une série de traitements qui allaient lui donner d'interminables nausées et lui faire perdre les cheveux par poignées. Il y a un an et demi, elle entreprenait une lutte contre cette maladie qui, pour plusieurs, ne rime qu'avec mort. Mais rencontrer cette femme extraordinaire de simplicité et de soif de vivre suffit pour ne plus jamais associer cancer et mort.

### La vie continue

Tout au long de ses traitements, elle a continué de travailler. Elle est demeurée au poste, non par stoïcisme ou par bravade. Parce qu'on avait besoin d'elle, qu'elle en avait envie et qu'elle s'en sentait capable. Tout simplement. Et aussi, parce que de continuer à vivre normalement l'aidait, elle et son entourage, à dédramatiser la maladie.

Le samedi suivant sa deuxième séance de chimiothérapie, elle a invité toute la parenté à un spaghetti. «On a mangé, on a bu, on a ri... un super party! Je voulais les rassurer, leur montrer que ce n'était pas si grave, que je n'étais pas en train de mourir.»

Elle n'est pas morte, effectivement, et elle a échappé à la mastectomie. En un sens, elle a eu de la chance. Mais ça ne veut pas dire que ça été facile. Pourtant elle raconte ce qu'elle a vécu avec une simplicité presque déconcertante, sans complaisance ni amertume.

«C'est par hasard, en prenant ma douche, que j'ai découvert une bosse sur mon sein droit. Depuis cinq ans je n'avais pas eu de mammographie, même si on me l'avait recommandée. Le travail, la famille, les obligations... Là je suis allée voir le médecin. Il a opéré et découvert que la tumeur était cancéreuse. Mais à ce moment je ne connaissais pas encore l'étendue du mal, si le cancer avait gagné d'autres tissus.»

C'est au téléphone que son médecin lui apprend que deux des douze ganglions sont atteints. A moins de quatre, il ne faut pas s'inquiéter, ajoute-t-il rassurant. Mais ce qui l'a le plus rassurée, c'est que cela se fasse par téléphone. «C'est comme si cela avait rendu la chose moins dramatique...»

Mme Michèle Thibodeau-De Guire, ingénieure, directrice des relations publiques à l'École polytechnique.



### Faire de l'épreuve une expérience

On a opté pour le traitement de trois mois. Plus court mais plus brutal. Après chaque séance de chimio, elle vomissait pendant douze heures, aux quinze minutes. Dès la deuxième séance, elle a perdu tous ses cheveux. «Mais j'étais prête. Je m'étais fait à l'idée et j'avais mes deux perruques: une blonde et une rousse. C'est depuis ce temps que je suis rousse, ajoute-t-elle dans un éclat de rire. Avant j'étais blonde!»

C'est d'ailleurs là sa force. D'avoir su transformer cette épreuve en expérience. Par exemple, avant chaque séance de chimio, qui avait lieu le lundi, elle partait en week-end d'amoureux avec son mari. Ses deux adolescents s'occupaient des courses et du lavage.

Et quand est arrivé le temps de la radiothérapie quotidienne, on lui a donné le choix de l'heure. Elle a choisi 15 heures. «J'aime rencontrer les gens et mon travail m'amène à avoir de nombreux lunchs d'affaires. Avec cet horaire, je faisais mon avant-midi, j'avais mes diners, j'allais à mon traitement et j'étais de retour à la maison plus tôt que ça ne m'était jamais arrivé, et je pouvais préparer le souper tranquillement!»

Elle insiste cependant pour dire que si cela s'est bien passé, c'est que tout le monde s'est donné le mot pour l'appuyer: médecins, infirmières, radiothérapeutes et, bien sûr, sa famille, ses amis, ses collègues de travail. «Ils ont été extraordinaires, je sentais tellement de sympathie, d'affection!»

Cela ne devait pas être très difficile pour son entourage. Elle suscite une sorte de tendresse admirative. «Quand ça t'arrive, dit-elle, les gens s'occupent tellement de toi que tu n'as pas à le faire. Toi, c'est d'eux que tu dois t'occuper. C'est pour eux que c'est le pire. Ils sont inquiets et ne peuvent rien faire.»

C'est pourquoi elle estime essentiel d'en parler. Simplement, naturellement. Sans se cacher mais sans insister non plus. En parler dans sa famille, dans son cercle d'amis, dans son milieu de travail. Il faut à tout prix dédramatiser, démystifier le cancer. Et accepter les gestes de sympathie. «C'est normal et ça fait du bien de se sentir appuyé.»

Aujourd'hui, ses cheveux ont repoussé. Depuis la fin du traitement elle a eu deux autres opérations. Une tumeur bénigne et une grosseur sans conséquence. Elle travaille comme avant, comme pendant.

Ou plutôt pas tout à fait. Elle a changé son rythme et elle ne connaît plus le stress et les nuits blanches. «Quand on vit une telle expérience, on met ses priorités à la bonne place!» Et plus que jamais elle a envie de profiter de chaque instant de la vie.

«Je vais être franche avec vous. J'ai tellement été chanceuse dans la vie, j'ai tellement vécu d'expériences riches que même si j'avais eu à mourir à ce moment-là je ne me serais pas sentie volée. Mais quelque chose en moi me disait que ça n'était pas fini.»

Suzanne Lalonde

## Les habitudes de vie

# APPRENDRE À BIEN GÉRER LE STRESS

Êtes-vous souvent tendu ou nerveux?

Pratiquez-vous votre sport favori régulièrement?

Combien de cafés buvez-vous chaque jour?

Prenez-vous le temps de vous détendre lorsque le stress vous habite?

Prenez-vous régulièrement des amphétamines ou des valiums?

Toute personne vit régulièrement des situations stressantes: qui peut se vanter de n'avoir aucun problème, qu'il soit d'ordre physique, affectif, financier ou professionnel? Il est normal d'être stressé, mais puisque le stress diminue les défenses du système immunitaire, il faut apprendre à le gérer. Et si un corps jeune est capable de se défendre, ses défenses s'épuisent à mesure qu'il vieillit et le stress devient un agresseur d'autant plus néfaste.

Le Dr Rosemonde Mandeville insiste sur l'importance de conserver un bon équilibre psycho-émotionnel: «Je suis convaincue, dit-elle, que certains cancers du sein sont reliés au stress. Toute émotion affecte le niveau hormonal, qui à son tour donne des pulsions aux tissus des seins. On a vu des cancers du sein apparaître peu après un drame comme un décès ou un divorce.» La solution: apprendre à reconnaître les manifestations du stress, maux de tête, crampes d'estomac ou autres, et à le canaliser positivement. L'activité physique constitue une soupape valable, mais attention, tous les sports ne sont pas recommandés à tous: si jouer au golf vous énerve plus que cela ne vous détend, tournez-vous vers le tennis ou la natation. D'autres préféreront un massage, un bain tourbillon ou une séance de yoga. Pour certains, quelques minutes d'arrêt et de réflexion deux fois par jour suffiront à briser un rythme de vie essoufflant.

Quelle que soit l'activité que vous pratiquez, il importe avant tout de reconnaître le stress et de découvrir ce qui vous convient le mieux. Il importe aussi d'identifier les facteurs de stress et de les contrer. On pense par exemple au café, dont on n'a pas démon-

*Il faut se méfier d'une trop grande exposition au soleil, qui peut causer le cancer de la peau.*

tré la nature cancérigène, mais qui peut agir, selon la consommation, comme un puissant excitant; les amphétamines, qui permettent de perdre du poids sans réellement résoudre le problème de l'obésité, augmentent la nervosité et provoquent de l'insomnie, d'où augmentation du stress; les valiums ou tout autre calmant ont pour effet à moyen et à long terme d'augmenter le stress. A chaque personne d'arriver à bien se connaître et à identifier son seuil de tolérance au stress.

En 1971, le président américain Richard Nixon parlait en guerre contre le cancer en annonçant à grands frais qu'on allait en trouver la cause. Le monde médical est aujourd'hui unanime: le cancer n'a pas une cause, il en a plusieurs, il résulte d'un mode de vie. Certaines victimes, comme Francine McKenzie, décédée récemment, parlent même au sujet de leur cancer d'une «maladie de l'âme». À ce sujet, le Dr Rosemonde Mandeville propose une interprétation: «Nous voulons tous arriver dans la vie, mais arriver à quoi? Et qu'est-ce que cela va nous donner? Il faut arriver à s'arrêter et à se regarder, ne pas avoir peur de soi-même. On peut arriver, certes, mais il ne faut pas oublier de trouver des soupapes.» Éviter le cancer, c'est aussi une question d'attitude et de philosophie de vie. ■



## COMPRENDRE LE CANCER POUR MIEUX LE PRÉVENIR ET LE GUÉRIR

Aujourd'hui, au Québec et dans les pays industrialisés, une personne sur trois souffrira d'un cancer au moins une fois dans sa vie. C'est donc dire que pratiquement chacun et chacune d'entre nous sera touché de près ou de loin par cette véritable «peste du 20e siècle». Les recherches sur le cancer permettent maintenant de mieux comprendre les mécanismes du développement de la maladie et surtout les facteurs qui la provoquent.

Le Dr Rosemonde Mandeville, chercheuse et professeure d'immunologie à l'Institut Armand-Frappier, et membre du conseil d'administration et présidente du comité de la recherche clinique de la Fondation québécoise du cancer, a écrit un livre intitulé *Le cancer du sein: le comprendre pour mieux le prévenir*, à paraître le 4 octobre prochain aux Éditions La Presse. L'auteure insiste sur la nécessité d'une information de qualité quant à la nature de la maladie, à nos habitudes alimentaires, à nos habitudes de

vie, à notre histoire médicale personnelle et familiale, et à la qualité de notre environnement.

Le cancer est un dérèglement du mécanisme de multiplication des cellules: dans certaines conditions une cellule devient «folle» et le processus de dédoublement s'effectue rapidement et de façon anarchique. Il en résulte un amas de cellules qui compromettent le bon fonctionnement du tissu et des organes environnants. Cet amas de cellules s'appelle tumeur maligne ou cancer. Ces cellules anormales peuvent se propager par la circulation sanguine et se loger dans d'autres organes où elles continuent de se multiplier. Il s'agit alors de métastases de la tumeur primaire.

Pour éviter le phénomène des métastases, le malade peut recevoir différents traitements: une chirurgie locale pour enlever la tumeur, de la radiothérapie pour détruire toutes les cellules anormales d'une région donnée ou de la chimiothérapie pour détruire les cellules à distance. Si la cau-



**Le Dr Rosemonde Mandeville.**

se de cette reproduction anarchique n'est pas encore connue, plusieurs des agents initiateurs et promoteurs sont par contre bien identifiés. Des facteurs externes provenant de notre environnement agissent comme agresseurs sur les cellules qui se défendent moins bien à mesure que la personne vieillit. Dans le cas du cancer, la prévention reste encore le meilleur remède. Pourquoi ne pas mettre toutes les chances de son côté? ■

# CHANGER NOS MAUVAISES HABITUDES ALIMENTAIRES

**Toute personne devrait passer un examen médical au moins une fois par année.**

**Consommez-vous plus de viande rouge (boeuf) que de viande blanche (poulet, dinde, poisson)?**

**Consommez-vous du pain brun ou des céréales de grain entier tous les jours?**

**Consommez-vous quotidiennement des fruits et des légumes crus ou cuits?**

**Consommez-vous régulièrement des fritures, des croustilles, des sauces, du beurre et du fromage?**

**Votre poids excède-t-il de 40 p. cent le poids normal?**

**Êtes-vous très porté sur le sucre et les boissons gazeuses?**

**Votre consommation d'alcool dépasse-t-elle deux verres par jour?**

**Prenez-vous plusieurs repas de viande fumée, de poisson fumé ou de charcuterie?**

**Consommez-vous plus d'aliments en conserve que naturels?**

**Croyez-vous que la constipation soit un facteur prédisposant de cancer?**

**Croyez-vous que le régime alimentaire ait une influence sur l'incidence du cancer?**

**Lisez-vous les étiquettes des produits que vous achetez?**



les aliments naturels sont de loin préférables aux aliments en conserve; la constipation est à éviter pour ne pas conserver des déchets dans l'organisme qui pourraient favoriser l'apparition d'un cancer; diminuez la fréquence de certains produits traités au nitrate, comme les viandes froides, les pâtés, les viandes et les poissons fumés; prenez l'habitude de lire les étiquettes sur les produits que vous achetez et choisissez le plus souvent possible ceux qui contiennent le moins de matières grasses; le nombre de calories idéal par jour se situe entre 1500 et 1800; insistez auprès de votre restaurateur préféré pour qu'il inscrive à son menu des repas faibles en calories.

Le lien entre le régime alimentaire pratiqué en Amérique du Nord et le développement d'un cancer du sein, du côlon ou de la prostate est de plus en plus largement démontré. Il ne s'agit pas de paniquer devant la situation mais de s'informer et de modifier ses habitudes alimentaires.

Notre alimentation est encore extrêmement pauvre en fibres, dont on ne vantera jamais assez les bienfaits. Les fibres, dont la consommation individuelle devrait être au moins doublée, jouent un rôle protecteur contre les cancers du côlon, du rectum et de l'estomac. Attention: les suppléments en capsule ou en comprimés ne constituent pas une solution. Il importe aussi d'augmenter notre consommation de légumes et de fruits. À ce sujet, une bonne nouvelle: le chou, le navet, les choux de Bruxelles, le brocoli sont maintenant reconnus comme étant des aliments qui aident à prévenir le cancer.

L'intestin des «becs sucrés» est habité par quatre fois plus de microbes anaérobiques qui en dégradent son contenu de façon exagérée. Un régime sans sucre pendant cinq jours permet de régulariser la situation, et un régime pauvre en sucre prévient à long terme les cancers du côlon et du rectum.

## Conseils express

Si votre poids excède de 40 p. cent le poids normal, prenez des mesures pour le diminuer; plus de deux verres d'alcool par jour peut agir comme facteur cancérigène sur les voies aérodigestives, c'est-à-dire la bouche, la glotte, le larynx et l'oesophage;

cer du sein, et il est de plus en plus certain que la quantité de matières grasses absorbées y est pour quelque chose: en Afrique, le taux de ce type de cancer est moins élevé et encore beaucoup moindre au Japon. Il importe donc de diminuer la quantité de graisses, animales ou végétales, dans le régime alimentaire. Les viandes rouges, comme le boeuf, contiennent des particules de gras qui ne sont pas visibles et ne peuvent donc pas être enlevées. Choisissez maigre, cette viande devrait être consommée avec modération. La même règle s'applique aux fritures, aux croustilles, aux vinaigrettes et aux produits laitiers.

On croit que 50 p. cent des cancers chez les femmes et 30 p. cent chez les hommes sont causés par de mauvaises habitudes alimentaires. Les femmes se nourriraient-elles moins bien que les hommes? Difficile à dire pour l'instant mais, chose certaine, les femmes sont plus directement affectées par le régime alimentaire. L'alimentation joue un rôle déterminant sur le niveau hormonal, donc sur l'incidence de plusieurs cancers dont ceux du sein et de l'utérus.

Au Canada, une femme sur douze souffre ou souffrira d'un can-



*Georges Carrère*

**Georges Carrère**  
Comédien

Une clinique mobile pour le dépistage du cancer...

Un centre d'aide dans la région de Québec...

Un réseau d'hôtelleries...

La continuité des services existants...

**Tout cela coûte cher, quel sera votre apport dans ces réalisations?**

La Fondation québécoise du Cancer est à l'écoute de votre geste si modeste soit-il.

SVP. Joindre ce coupon avec votre contribution



**Fondation Québécoise du Cancer**

801, rue Sherbrooke est Bureau 300  
Montréal, Québec H2L 1K7

Correspondance  Français  Anglais DON: \_\_\_\_\_ \$

Madame  Monsieur  Autres: \_\_\_\_\_

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Ville: \_\_\_\_\_ Code postal: \_\_\_\_\_

Je désire recevoir de la documentation sur les programmes de financement suivants:

Lotomatique  Assurance-vie en garantie de donation  Legs et successions  Dons lors d'un décès

La science peut établir très tôt  
un diagnostic précis  
pour plusieurs types de cancer

## L'IMPORTANCE DU DÉPISTAGE

**L'obésité est-elle une cause de cancer?**

**Madame, si votre ventre grossit d'une façon démesurée, pourrait-il s'agir d'un cancer?**

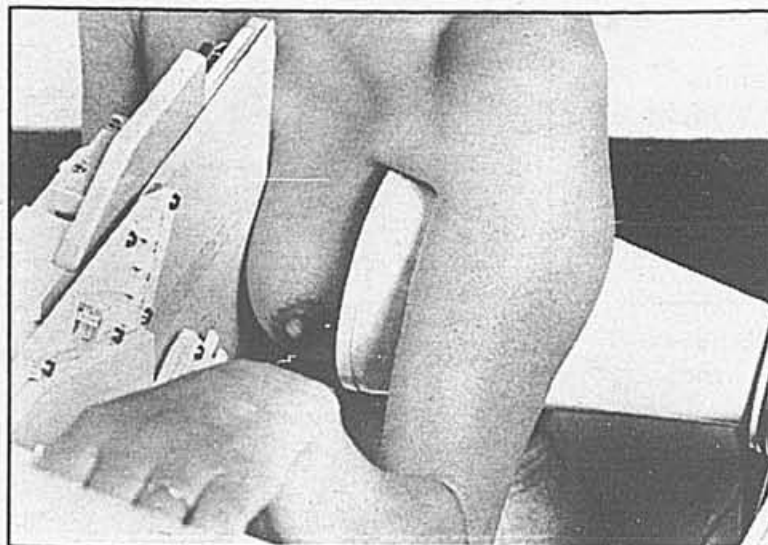
**Les traitements aux hormones sont-ils causes de cancer?**

**Les lampes solaires ou le soleil peuvent-ils provoquer le cancer?**

**La radiothérapie ou les radiographies peuvent-elles favoriser l'apparition d'un cancer?**

**Appartenir à une famille qui connaît déjà plusieurs cas de cancer augmente-t-il les risques d'en développer un soi-même?**

**Ne pas avoir eu d'enfant à l'âge de 35 ans augmente-t-il les risques de cancer?**



*La mammographie est très importante pour prévenir le cancer du sein.*

Une mammographie tous les trois ans chez les femmes âgées de 50 à 70 ans permet de réduire de 40 p. cent la mortalité par cancer du sein. Si la crainte de la mammographie vous retient, sachez que les risques de dévelo-

per un cancer après vingt mammographies sont de une chance sur six cent mille, la dose de radiation émise par un appareil moderne étant de 0,05 rad pour deux incidences. Le suivi doit être régulier chez la femme qui a déjà été victime d'un cancer du sein ou d'une autre maladie grave. Il a aussi été démontré que l'incidence du cancer du sein augmente chez les femmes dont la mère, les soeurs ou les tantes ont eu la maladie.

Les cancers du col ou du corps de l'utérus peuvent eux aussi être dépistés très tôt. Dans ce but, la première cytologie devrait s'effectuer au cours de l'année qui suit les premières relations sexuelles, et toute femme de plus de trente ans devrait subir le «PAP Test», qui consiste en un frottis vaginal, une fois l'an. Une grossesse menée à terme avant 35 ans diminue le risque de cancer. Quels que soient les symptômes qui vous inquiètent, dans aucun cas la panique n'est de mise, mais pourquoi retarder à consulter votre médecin? Pour éviter les charlatans, le Dr Mandeville recommande de s'adresser, surtout pour les mammographies, à une clinique ou à un hôpital reconnu, équipé des appareils les plus modernes. Le médecin auquel vous faites confiance vous guidera judicieusement.

Messieurs, évitez les inflammations chroniques de la prostate et, surtout, prenez modèle sur vos compagnes qui sont de plus en plus à l'écoute de leur corps: vous attendez souvent beaucoup trop longtemps avant de consulter un médecin!

Le cancer n'est pas une maladie récente: on a découvert des traces de cancer sur des momies égyptiennes. Il faut habituellement atteindre un âge assez avancé et avoir vécu relativement en bonne santé avant de voir se développer un cancer dans son corps. Depuis quelques années, les recherches médicales dans ce domaine se multiplient et les moyens de traitement, chirurgie, radiothérapie et chimiothérapie, guérissent aujourd'hui 50 p. cent des cas de cancer, une augmentation de 40 p. cent depuis la Seconde Guerre mondiale. Malgré ces résultats encourageants, les chercheurs n'ont toujours pas trouvé le remède miracle, d'autant plus difficile à trouver qu'il existe plusieurs types de cancer. Certains, comme le cancer de la peau dont les risques augmentent avec l'exposition au soleil, peuvent se guérir à près de 100 p. cent des cas s'ils sont dépistés suffisamment tôt, alors que d'autres, comme le cancer du poumon, ne laissent que très peu d'espoir de rémission.

En 1988, on estime à 100 000 le nombre de nouveaux cas de cancer qui seront diagnostiqués au Canada, et un peu plus de la moitié des victimes en mourront. Les trois sièges les plus fréquents de cette maladie représentent environ 50 p. cent de ces cas et des décès. Chez les femmes, les cancers diagnostiqués le plus fré-

quement sont, en ordre décroissant, le cancer du sein, du poumon et de la région côlo-rectale qui causent plus de la moitié des décès; ils comptent aussi pour plus de la moitié des nouveaux cas si l'on exclut les cancers du col et du corps de l'utérus. Les hommes sont pour leur part le plus atteints par le cancer du poumon, de la prostate et de la région côlo-rectale.

Si la science tarde à apporter une solution définitive au cancer, les recherches ont ceci de positif qu'un diagnostic précis peut maintenant être établi très tôt pour plusieurs types de cancer.

### Le cancer du sein

La vie génitale des femmes est aujourd'hui plus longue, les menstruations apparaissent plus tôt et la ménopause plus tard que chez leurs grands-mères. Comme les cellules des régions du sein et de l'utérus se multiplient constamment, un dérèglement du processus de division a d'autant plus de chances de se produire. Le cancer du sein peut être dépisté très tôt et il se développe très lentement. C'est pourquoi le Dr Mandeville insiste sur l'importance d'un diagnostic précoce: toute femme, après 40 ans, doit passer une mammographie tous les deux ans; entre 50 et 60 ans, l'examen doit être annuel et, après 60 ans, tous les trois ou cinq ans.

## LE TABAGISME

**Combien de cigarettes fumez-vous par jour?**

**Êtes-vous un non-fumeur ou une non-fumeuse dont la conjointe ou le conjoint fume?**

La qualité de l'environnement et de l'air qu'on respire, à la maison et au travail, joue un rôle important dans l'incidence du cancer. Dans ce domaine, le lien entre le tabagisme et la majorité des cancers du poumon n'est plus à démontrer. Le cancer du poumon est malheureusement un cancer qui se développe rapidement: il est donc très difficile de le guérir. Dans ce cas, la prévention a bien meilleur goût qu'une cigarette!

Les gros fumeurs que les statistiques ne réussissent pas à convaincre d'arrêter devraient, après l'âge de 40 ans, subir une radiographie pulmonaire tous les ans. Il est maintenant démontré que, dans les grandes villes, la pollution par le tabac agit aussi sur les personnes qui ne fument pas. Le Dr Donald T. Wigle, épidémiolo-

giste pour le compte du gouvernement fédéral, estime que de 50 à 60 personnes non fumeuses meurent annuellement pour avoir respiré la fumée de leur conjoint fumeur. Ce chiffre grimpe à 330 si l'on ajoute les victimes de fumeurs en milieu de travail. En raison de la diminution de l'usage du tabac depuis les années 60 au Canada, la situation est présentement relativement stable depuis 1985. On comptera tout de même 15 400 nouveaux cas en 1988 et l'âge des victimes diminue à 40 ans ou à trente ans.

Le docteur Joseph Ayoub, secrétaire de la Fondation québécoise du cancer, trouve alarmant de voir arriver dans son bureau des patients de plus en plus jeunes atteints d'un cancer du poumon. Il cite le cas de cette jeune fille qui, à 28 ans, a un «cancer du



*Le Dr Joseph Ayoub.*

poumon carabine», et lorsqu'il l'interroge sur ses antécédents familiaux et sur son mode de vie, il apprend que son père et sa mère étaient de gros fumeurs victimes du cancer du poumon, qu'elle-même fume deux paquets de cigarettes par jour, qu'elle travaille dans une usine et qu'elle consomme régulièrement drogue et alcool. Trop de facteurs sont réunis, la médecine n'a malheureusement pas beaucoup à lui offrir. Dans cette optique, le Dr Ayoub insiste sur l'importance de respecter la qualité de vie des non-fumeurs et sur la sensibilisation du public par des campagnes antitabac, car «le gouvernement doit s'impliquer de plus en plus dans la lutte anticancer», dit-il. L'assainissement de l'air, dans les centres urbains et en milieu de travail, doit devenir une priorité.

# DEPUIS DIX ANS, LES PERSONNES ATTEINTES DE CANCER NE SONT PLUS SEULES

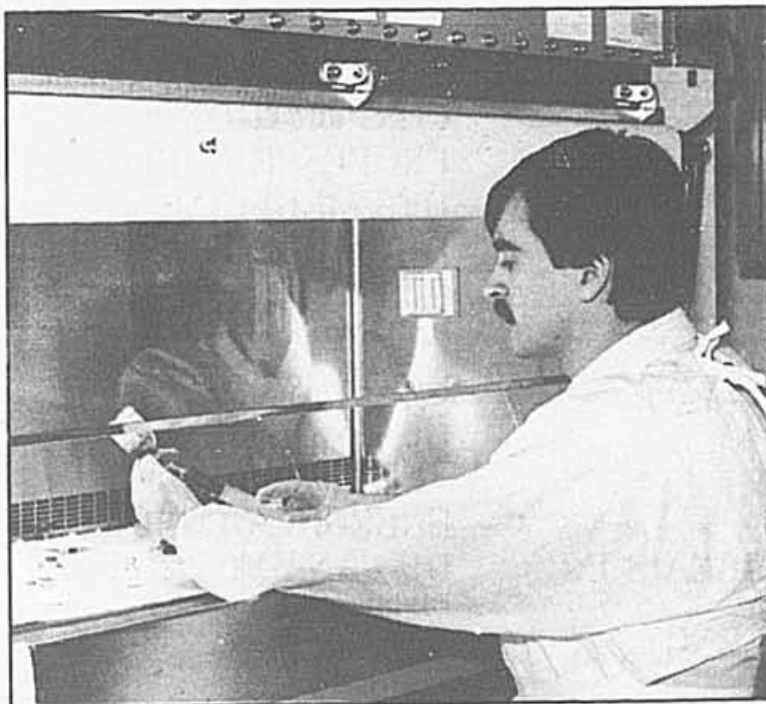
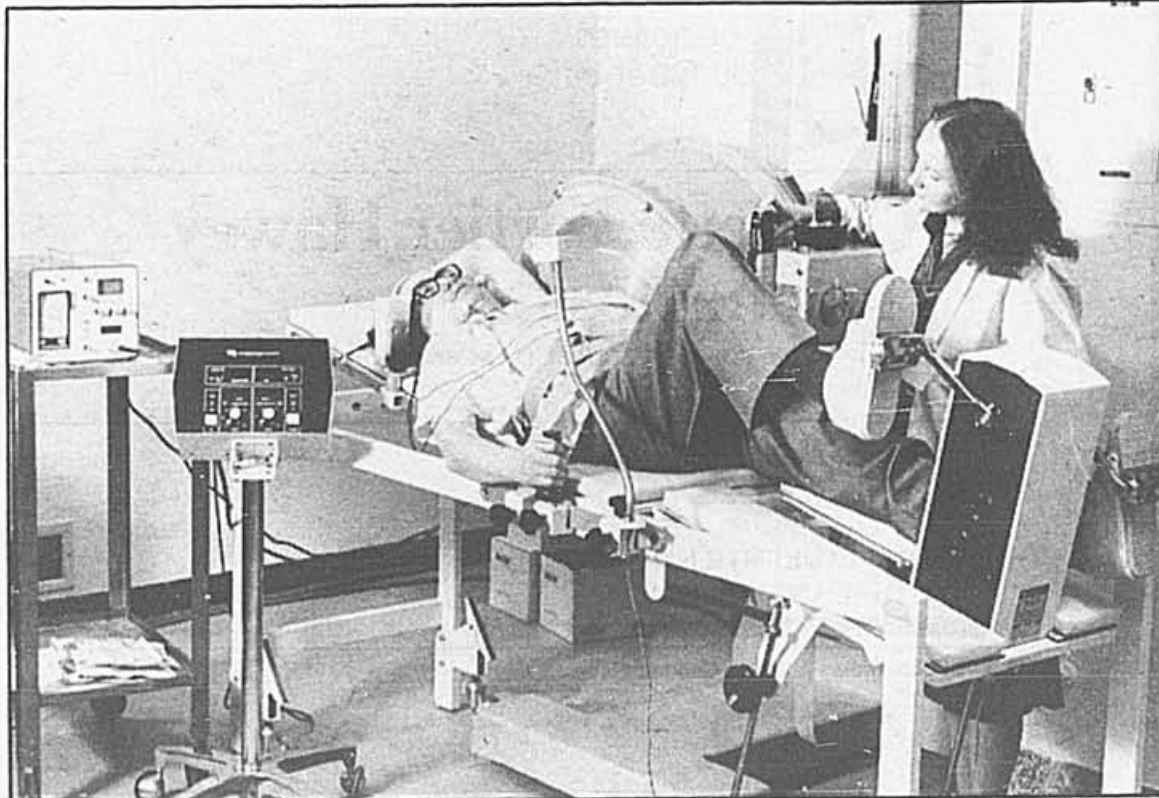
**A**voir un cancer, au Québec, il y a vingt et même dix ans, cela équivalait pratiquement à une condamnation à l'angoisse et à la solitude. Malgré les représentations de quelques médecins, depuis la fin des années soixante, auprès des gouvernements, et malgré l'organisation d'un congrès, «Cancer: horizons nouveaux», qui visait à sensibiliser le public aux problèmes des personnes atteintes de cancer, la situation ne progressa que très lentement.

Le Dr Pierre Audet-Lapointe, président-fondateur de la Fondation québécoise du cancer, rappelle la situation d'alors: «Peu de ressources étaient mises à la disposition du malade, qui subit un dur choc quand il apprend qu'il a un cancer et dont la famille n'est pas mieux préparée. Certains perdent même leur emploi du jour au lendemain, alors que d'autres décident de vivre seuls, physiquement et psychologiquement, une maladie qui suscite de nombreux préjugés.» Si la guérison n'est pas toujours possible, pourquoi ne pas au moins tenter de rendre la vie un peu plus facile au malade?

## Des pionniers

En 1979, un groupe de médecins cliniciens décident de former un organisme voué à l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes d'un cancer. Trois médecins, les docteurs Pierre Audet-Lapointe, gynécologue, Michel Gélinas, radiothérapeute, et Joseph Ayoub, chimiothérapeute, endossent personnellement un prêt qui sert à créer la Fondation québécoise du cancer. Ils sont aujourd'hui respectivement président, vice-président et secrétaire du conseil d'administration qui compte aussi un trésorier, Pierre Vermette, et sept administrateurs représentant le milieu médical, des affaires et du droit.

La principale difficulté rencontrée dans les premières années fut de convaincre divers milieux de la nécessité de financer l'organisme. Plusieurs craignaient que la Fondation ne fasse double emploi avec d'autres sociétés déjà existantes. Dix ans plus tard, la Fondation québécoise du cancer a fait ses preuves: avec sept employés permanents et de nombreux bénévoles, elle est devenue une véritable PME. En plus du conseil d'administration, du comité exécutif, la Fondation compte huit comités qui s'emploient à améliorer la qualité de vie des personnes atteintes d'un



*Préparation des médicaments, sous la hotte, pour les besoins de la chimiothérapie.*

cancer: les comités des hôtelleries, des communications, de la recherche clinique, d'humanisation, des groupes d'entraide, des finances, des legs et successions, et le tout dernier, Carrefour cancer.

## Des projets ambitieux

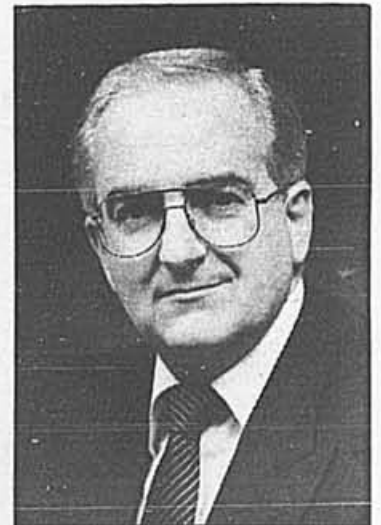
Si les réalisations de la Fondation québécoise du cancer sont nombreuses, ses ambitions le sont encore plus. Une Clinique mobile de dépistage du cancer et le centre Carrefour cancer à Québec

*Examen physique général au moyen d'appareils très perfectionnés.*

comptent parmi les projets que la Fondation espère concrétiser au cours de l'année 1989.

La Clinique mobile sera spécialement équipée pour dépister, chez les femmes, les cancers du sein, de l'utérus et du côlon. La Clinique mobile sillonnera le Québec et s'installera dans des endroits stratégiques, centres commerciaux, épiceries ou établissements bancaires. La Fondation québécoise du cancer peut déjà compter sur l'appui de l'amicale des Cercles des fermières du Québec qui s'engage à tracer l'itinéraire, recevoir les responsables et sensibiliser les femmes de leurs régions à l'importance d'un dépistage précoce.

Carrefour cancer, centre qui sera établi dans la région de Québec, guidera la personne atteinte d'un cancer ou son entourage vers la ressource humaine ou matérielle propre à répondre à ses questions et à apaiser ses angoisses. On y trouvera entre autres un inventaire informatisé de toutes les ressources disponibles, un centre de documentation et un service de diététique; il sera aussi



*Le Dr Pierre Audet-Lapointe, président-fondateur de la Fondation québécoise du cancer.*

possible d'obtenir du soutien moral par une écoute active lors de rencontres ou par téléphone.

Le Dr Pierre Audet-Lapointe rêve encore du jour où l'on arrivera à organiser au Québec la lutte contre le cancer par la coordination et l'intégration de toutes les ressources disponibles car, explique-t-il, «le cancer doit être perçu comme un tout: la recherche fondamentale, la recherche clinique, le dépistage précoce, les traitements, le suivi des patients qui ont été traités et les unités de soins palliatifs doivent être considérés dans leur ensemble». Il déplore le manque de coordination actuel, ce qui entraîne d'importantes pertes d'argent et d'énergie. Concrètement, il faudrait organiser dans la province quatre centres anticancéreux intégrés à chacune des quatre facultés de médecine, soit à l'université McGill, à l'Université de Montréal, à l'Université Laval et à l'Université du Québec à Sherbrooke. La plupart des ressources y sont actuellement disponibles, il suffit d'en organiser l'exploitation maximale. En attendant, le Dr Audet-Lapointe et son équipe de la Fondation recueillent des fonds au Québec, des fonds qui, insiste-t-il, doivent absolument être administrés et dépensés au Québec.

À la Fondation québécoise du cancer, on sait que la personne qui souffre de cancer a besoin, en plus des soins médicaux, d'une aide psychologique, sociale et spirituelle. Si trop souvent des malades se tournent vers le charlatanisme, c'est peut-être parce que l'approche traditionnelle, souvent trop scientifique, oublie la dimension humaine. La personne qui a envie de parler de sa maladie et de ce qu'elle ressent doit pouvoir trouver une oreille attentive et compréhensive, qui lui procure espoir et réconfort: voilà le but de la Fondation québécoise du cancer. ■

**La Fondation québécoise du cancer remercie  
les commanditaires suivants qui ont rendu  
possible la publication de ce cahier.**



Fédération  
des médecins  
spécialistes  
du Québec

**Charette, Fortier, Hawey  
Touche Ross**

COMPTABLES AGRÉÉS ET CONSEILLERS EN MANAGEMENT



BANQUE LAURENTIENNE  
DU CANADA

Les Laboratoires Adria du Canada Ltée



SCHERING  
CANADA INC.

BERLEX  
CANADA INC.

LES CHEVALIERS  
DE COLOMB  
DU QUÉBEC

IMPRIMERIE  
ANDRÉ DESMARAIS INC.

RHÔNE-POULENC  
PHARMA INC.

LE GROUPE MALLETTE

CORPORATION  
PROFESSIONNELLE  
DES MÉDECINS  
DU QUÉBEC

SAMSON BÉLAIR

SOCIÉTÉ NATIONALE  
DE FIDUCIE

ÉNERGIE ATOMIQUE  
DU CANADA  
DIVISION MÉDICALE