



ESSONNE

Numéro 7 - Mars 2016

Vivre en Essonne

Lettre d'information de la Ligue contre le cancer de l'Essonne

À la une La lutte contre le tabac, une priorité

L'air que nous respirons est précieux pour la vie. Les activités et les comportements humains le rendent dangereux. Et le tabac pour soi et les autres y contribue. Il faut donc libérer des espaces de toute pollution. C'est un des objectifs de la nouvelle Loi Santé. Moins d'inhalations toxiques pour une meilleure qualité et espérance de vie. C'est un défi à relever pour toute une génération. Une responsabilité pour l'avenir.

La nouvelle Loi Santé apporte de nouvelles mesures pour limiter l'usage du tabac. Elle survient alors que la consommation a de nouveau augmenté en France en 2015 et est responsable de 77 000 décès chaque année, dont plus de 50 000 par cancer. Les espaces sans tabac ont été étendus aux lieux fréquentés par les enfants, en particulier là où se trouvent des aires de jeux. Fumer est également proscrit en voiture en présence d'enfants de moins de 18 ans. Le vapotage avec des cigarettes électroniques est interdit dans les établissements accueillant des mineurs, les moyens de transport collectifs fermés et les lieux de travail. Ces prescriptions sont complétées par les actions d'éducation pour la santé destinées aux jeunes jusqu'à leur majorité. La Ligue est engagée dans tous ces dispositifs. Notre Comité va aider au déploiement de ces espaces en Essonne avec les communes. Ce moyen doit être complémentaire aux actions de prévention par l'éducation, conçue comme le développement des compétences individuelles pour faire face aux risques en valorisant l'estime de soi et d'autres possibilités de bien-être. C'est ensemble que nous pouvons modifier les comportements et réduire la fatalité des cancers induits par le tabac.

H.G.



Auxerre montre la voie

Avec quatre aires de jeux pour enfants (1) labellisées "Espace sans tabac" depuis 2012, la ville d'Auxerre défend haut et fort le combat de la Ligue pour "désintoxiquer les espaces publics de la fumée du tabac". Identifiés grâce à des panneaux de plexiglas, ces nouveaux lieux non-fumeurs ont fait l'objet d'une convention signée par le Comité de la Yonne de la Ligue contre le cancer avec la municipalité d'Auxerre.

Le label "Espace sans tabac", imaginé par la Ligue, est destiné à des espaces publics extérieurs (aires de jeux, parcs, plages...) qui n'étaient, auparavant, pas concernés par l'interdiction de fumer dans les lieux publics. Une fois identifiés et labellisés, ces lieux deviennent des espa-

ces où le tabac est prohibé par arrêté municipal. Les objectifs de cette campagne sont de lutter contre l'initiation au tabagisme des jeunes, de les protéger du tabagisme passif, de promouvoir la mise en place d'espaces publics conviviaux et sains, de préserver l'environnement des mégots de cigarettes et des incendies, et enfin et surtout de "dénormer le tabagisme afin de provoquer des changements d'attitudes face à un comportement néfaste pour la santé". On compte aujourd'hui 218 "Espaces sans tabac" dans 29 villes de France.

(1) Le parc du Merlot, le parc de la place du Palais de Justice, l'espace de jeux de la place Ste Amâtre et le parc de l'Arbre sec.

Initiatives



Fabrice Chérueil animant un atelier de mesure du goût dans les locaux du Comité de l'Essonne au Centre Hospitalier de Bligny.

Le goût ou le tabac : il faut choisir !

S'appuyer sur la mesure des altérations du goût provoquées par le tabac pour inciter les jeunes fumeurs à interrompre leur consommation, et renforcer les non-fumeurs dans leur motivation : tel est le pari de Fabrice Chérueil, qui lance une grande étude auprès de 1 500 collégiens de l'Essonne.

Quelle est l'influence du tabac sur le goût ? La prise de conscience d'une perte de goût peut-elle avoir un effet dissuasif chez les jeunes fumeurs ? Pour répondre à ces deux questions, le Dr Fabrice Chérueil, chercheur tabacologue (1), a lancé sous l'égide de la Fondation JDB / Antéïa et avec l'aide de la Ligue contre le cancer, une grande étude clinique intitulée Pépites (Programme Essonnien de prévention de l'initiation au tabac par l'éducation en milieu scolaire). Entre début 2015 et fin 2019, les comportements de 1 479 collégiens et lycéens de 10 à 16 ans, scolarisés dans 6 établissements de l'Essonne (2), vont être passés au crible par Fabrice Chérueil et son équipe.

"Nous avons réparti les élèves en deux grandes cohortes, composées chacune

de trois groupes, explique Fabrice Chérueil. Les élèves des premiers groupes vont bénéficier d'interventions pédagogiques régulières de sensibilisation aux méfaits du tabac, ceux des seconds groupes d'interventions pédagogiques couplées à des séquences expérimentales de mesure du goût, tandis que ceux des troisièmes groupes n'auront ni intervention pédagogique, ni atelier de mesure du goût. Ils serviront de groupes témoins". L'objectif, à l'issue de quatre années de suivi, sera de déterminer si la prise de conscience des altérations du goût dues au tabac ont ou non un impact sur la diminution de la consommation de tabac par les adolescents.

Au centre de ce dispositif expérimental, un petit appareil couplé à un téléphone portable : l'électrogustomètre. Composé d'un petit générateur électrique auquel sont reliés un bracelet conducteur et un petite sonde qu'on applique sur différents points de la langue, l'électrogustomètre permet de mesurer avec précision l'impact de la consommation de tabac sur le goût. Plusieurs études récentes, menées grâce à l'électrogustomètre, ont montré que la perte du goût était non seulement directement corrélée à la consommation de tabac, mais qu'elle

était également proportionnelle au degré de dépendance du fumeur. Et chez l'adolescent, l'altération du goût survient encore plus rapidement que chez l'adulte, ce qui signifie que très peu d'années suffisent pour générer un trouble gustatif.

Un électrogustomètre sera donc mis à la disposition des adolescents, fumeurs comme non-fumeurs, de chacun des groupes de l'étude. Les mesures, que les adolescents réaliseront eux-mêmes de façon régulière, seront ensuite corrélées à leur comportement vis-à-vis du tabac : persistance de l'abstinence, poursuite, diminution ou arrêt de la consommation. "L'idée, explique Fabrice Chérueil, est de prouver que l'association d'ateliers de mesure du goût et d'interventions pédagogiques est plus performante que l'intervention pédagogique seule, en comparant les résultats aux groupes témoins, qui eux n'auront bénéficié d'aucun des deux dispositifs".

Si les résultats de l'étude confortent cette intuition, l'électrogustomètre pourrait devenir un instrument essentiel dans la lutte contre le tabagisme chez les jeunes.

Outre la validation de cet outil, l'étude Pépites permettra aussi de mieux cerner les "déterminants psycho-sociaux" susceptibles de jouer un rôle dans l'initiation et dans la poursuite du tabagisme : sexe, nombre d'enfants dans la fratrie, pratique sportive, présence de fumeurs dans la famille et dans l'entourage amical, positionnement par rapport à l'école...

"L'initiation au tabagisme a lieu entre la 5^{ème} et la 4^{ème}, et le passage au tabagisme quotidien à la fin de la 3^{ème} et le début de la 2^{ème}", précise Fabrice Chérueil. En 3^{ème}, 16 % des adolescents fument. En 2^{ème} le taux de fumeurs dépasse les 32 %". L'enjeu est donc d'intervenir au bon moment pour diminuer le taux de fumeurs réguliers et renforcer la motivation des non-fumeurs à ne pas commencer.

Y.P.

(1) Fabrice Chérueil est maître de conférences à l'université Paris XI, chercheur à la fondation JDB/Antéïa et tabacologue à Forges les Bains.

(2) Collèges Le Village à Evry, Pierre Mendes-France à Marcoussis, Jean-Moulin à La Norville, Charles Péguy à Palaiseau, Gérard Philippe à Massy et Roland Garros à Saint-Germain-les-Arpajon.

Education thérapeutique : des ateliers pour mieux vivre sa maladie

Un groupe de patientes traitées par hormonothérapie pour un cancer du sein bénéficie depuis deux ans d'un programme d'éducation thérapeutique sur mesure. Ou comment concilier l'acquisition de compétences et la convivialité.

Une équipe pluridisciplinaire (oncologue, infirmière, diététicienne, éducateur sportif...) anime depuis deux ans, à l'hôpital de Bligny, un programme d'éducation thérapeutique destiné à des femmes traitées par hormonothérapie pour un cancer du sein. L'objectif de l'éducation thérapeutique du patient (ETP), tel qu'il est défini par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), est d' "*aider les patients à acquérir ou maintenir des compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique*". En pratique, c'est le médecin oncologue qui propose la démarche à sa patiente. Un entretien individuel est ensuite effectué par un soignant-éducateur afin de mieux connaître la personne dans son

contexte familial, social et professionnel. Ce diagnostic permet également de cerner avec la patiente ses atouts, ses besoins, de définir ses propres objectifs de soins, et ainsi de lui proposer une prise en charge personnalisée. Baptisé "*Hormonothérapie : observance et qualité de vie*", ce programme se décline sous forme d'ateliers individuels et collectifs. Dans le cadre des ateliers collectifs, l'équipe réunit 6 à 8 patientes pour une journée d'éducation thérapeutique dans les locaux de la Ligue contre le cancer, dans un souci de convivialité et de confidentialité. Les sujets abordés pendant ces ateliers sont par exemple la gestion des effets secondaires, la vie intime, le traitement, l'alimentation ou encore l'activité physique. Pendant ce temps privilégié, les patientes s'interrogent et échangent autour de leurs problématiques. Ce sont elles les actrices des séances. Des liens se créent. Des rires, des larmes parfois jaillissent. Les émotions sont ici permises et accueillies. Les soignants ne sont présents que pour guider la réflexion et la dynamique du groupe, et apporter si besoin



Les soignants sont là pour guider la réflexion des patientes.

des éclaircissements et des informations complémentaires. Un mois après cet atelier, un suivi téléphonique est mis en place, avec des rendez-vous à 2, 6 et 11 mois. A distance, une journée de "retrouvailles" est proposée aux patientes pour clôturer le parcours. Chaque patiente est ensuite revue régulièrement en consultation par son médecin oncologue référent et en fonction des besoins exprimés, l'équipe ETP restera à sa disposition. Témoignage d'une patiente à l'issue de ce parcours : "*Les échanges ont été riches. Cela m'a permis de rompre mon isolement, je me suis rendu compte que je n'étais pas la seule à vivre ce problème*".

N.H.

La genèse de l'éducation thérapeutique

Ces vingt dernières années, la recherche fondamentale et la recherche clinique ont permis d'améliorer et de personnaliser les protocoles thérapeutiques. Les traitements du cancer, notamment la chirurgie et la radiothérapie, sont régulièrement associés à des traitements à long terme comme l'hormonothérapie, qui nécessitent un accompagnement de plus en plus personnalisé des personnes malades du cancer. Aussi les patients ne sont plus des acteurs passifs de leur santé. Avec l'ensemble des équipes soignantes, ils deviennent des acteurs essentiels de leur santé et ont besoin d'acquérir des connaissances pour mieux comprendre et prendre en charge leur maladie. Ainsi est née l'éducation thérapeutique, qui fait partie intégrante, et de façon permanente, de la prise en charge du patient. Elle comprend des activités organisées, y compris un soutien psychosocial, conçues pour rendre les patients conscients et informés de leur maladie, des soins, de l'organisation hospitalière et des comportements liés à la santé et à la maladie.

Les 6 piliers de l'éducation thérapeutique

- Mieux comprendre sa maladie,
- Connaître les bénéfices et les effets secondaires de ses traitements,
- Connaître les mesures préventives à adopter : aménagement de l'environnement, prise d'un traitement préventif...,
- Reconnaître une aggravation et savoir réagir de manière adéquate,
- Résoudre les difficultés quotidiennes liées à la maladie,
- Impliquer son entourage.

L'agenda

- . **Mercredi 9 mars**
Longjumeau : Stand à la Clinique de l'Yvette
- . **Samedi 12 mars**
Breux-Jouy : Marche au profit de la Ligue
- . **Lundi 14 mars**
Evry : Forum à la Cramif
- . **Mercredi 16 mars**
Massy : Stand à la Clinique Privé Jacques Cartier
- . **Samedi 19 mars**
St-Michel/Orge : Forum santé bien-être
- . **Lundi 21 mars**
Corbeil-Essonnes : Colon Tour au CHSF
- . **Mardi 22 mars**
Evry : Stand à la Clinique du Mousseau

Le point sur



Jean-Luc, Daniel, Hélène, Florence, Janine, Sofia et Josette dans le magasin Leclerc de Fleury-Mérogis : " Savez-vous pourquoi nous sommes là ? "

Quand les Leclerc passent à la caisse

Pour la 14^{ème} année consécutive, les Centres E. Leclerc soutenaient la Ligue contre le cancer dans le cadre de l'opération "Tous unis contre le cancer". Les cinq magasins E. Leclerc de l'Essonne - Etampes, Fleury-Mérogis, Massy, Viry-Châtillon et Montgeron - avaient hissé, le week-end des 12 et 13 décembre 2015, les couleurs de la Ligue.

"Bonjour, connaissez-vous la Ligue contre le cancer et savez-vous pourquoi nous sommes là dans ce magasin ?" : c'est par cette question que les cinquante bénévoles du Comité de la Ligue contre le cancer de l'Essonne sont allés à la rencontre de milliers de consommateurs, en leur proposant une carte de don en caisse qui sera scannée, pour un montant de 2 € ou plus. Les dons ainsi récoltés financent directement le programme de recherche "Adolescents et cancer" qui comporte deux objectifs :

- faire progresser la recherche dédiée aux cancers des adolescents et des jeunes adultes ;
 - améliorer la qualité de leur prise en charge thérapeutique, psychologique et sociale.
- L'engagement des Centres E. Leclerc a permis jusqu'à présent de financer 70% de ce

programme. En France, le cancer est la troisième cause de mortalité chez les adolescents et les jeunes adultes et concerne chaque année 2 000 adolescents. Cette opération d'envergure en matière de sensibilisation du grand public et de collecte de dons a permis de récolter plus de 6 500 € auprès du public, et, avec l'abondement effectué par chacun des magasins E. Leclerc, la collecte totale s'élève à plus de 10 000 € pour les cinq magasins du département : cette opération "Passez-moi en caisse" a donc été une totale réussite.

P.H.

Comité de l'Essonne de la Ligue contre le cancer

Centre Hospitalier de Bligny
91640 BRIIS SOUS FORGES
01 64 90 88 88 - cd91@ligue-cancer.net

Directeur de la publication : H. GAUTIER
Rédactrice en chef : N. HIOLIN
Secrétariat de rédaction : AL. HELIN
Comité de rédaction : H. GAUTIER, P. HAAB,
AL. HELIN, N. HIOLIN, Y. PUS
Impression : Domigraphic - 01 69 02 03 03
Numéro ISSN : 2425 - 3677

www.ligue-cancer.net/cd91
www.facebook.com/fbliguecontrelcancer91

GRATUIT Abonnez-vous à " Vivre en Essonne " !

Pour recevoir 3 numéros par an, écrivez à cd91@ligue-cancer.net



Docteur Hervé Gautier,
Président du Comité
de l'Essonne
de la Ligue contre
le cancer

Des progrès, mais ne rien lâcher !

Les derniers résultats en termes d'espérance de vie après diagnostic de cancer sont réconfortants (Survie des personnes atteintes de cancer en France métropolitaine 1989-2013, Février 2016, www.e-cancer.fr). Le nombre de patients vivants 5 ans après diagnostic entre 2005 et 2010 est beaucoup plus important par rapport aux années 90 avec des survies estimées au-delà également plus fréquentes. Cela est vrai pour de nombreux cancers dont les plus courants (sein, colon, prostate), mais les résultats sont moins bons pour les cancers du poumon. Cette amélioration pour les premiers est due autant au dépistage ou diagnostic précoce qu'aux traitements. Pour le dernier, seule la prévention pourrait apporter un bénéfice significatif.

Sur la base de ces données récentes, est élaborée par l'Institut National du Cancer et les sociétés d'assurances une grille affinant le "droit à l'oubli" prévu par la Loi Santé pour les malades du cancer ayant une chance de vie très élevée à 5 ans. Ils ne seront plus tenus de déclarer leur cancer 10 ans après la fin de leur traitement et éviteront ainsi d'avoir à payer des surprimes lors de la souscription d'un crédit bancaire.

Pour permettre à davantage de malades d'espérer la poursuite de tels progrès, nous devons continuer à activer toutes nos missions. Trois exemples de projets en cours sont présentés ici : la lutte contre le tabagisme, premier responsable des cancers les plus difficiles à soigner ; le soutien aux mesures prises pour les adolescents atteints de cancer en raison de leurs particularités qui les distinguent à la fois des enfants et des adultes ; l'éducation thérapeutique des malades pour les aider à améliorer leur qualité de vie. Ce ne sont que des exemples. Nos interventions sont orientées vers tous les aspects de la lutte contre les cancers. L'engagement fidèle de nos donateurs permet d'accroître nos réponses à toute demande. Avec eux, nous allons continuer sans rien lâcher.

H.G.