

SANTÉ



15 000 personnes en âge de travailler reçoivent un diagnostic de cancer chaque année en Suisse. Ces personnes ont un risque **37%** plus élevé de se retrouver au chômage.

CANCER Après avoir vaincu la maladie, il est temps de reprendre petit à petit le cours de sa vie et son travail. L'idéal est de préparer son retour et d'y aller en douceur.

La reprise du travail, un vrai défi

LYSIANE FELLAY

Chaque année, des milliers de personnes se battent pour vaincre le cancer en Suisse. Elles doivent déployer beaucoup de force et d'énergie pour venir à bout de la maladie. Puis, vient le jour où le médecin annonce enfin le succès du traitement. La personne peut alors imaginer de retrouver une vie «normale». Le retour au travail fait partie des étapes importantes de ce processus. Le cancer et les traitements laissent des traces. La personne peut souffrir de troubles alimentaires, du som-

Pour un retour serein au boulot:

Prendre son temps, rester attentif aux signes de fatigue physique et psychologique

Avancer pas à pas. Identifier vos réussites pour augmenter votre confiance

Ne pas placer la barre trop haut et se fixer des objectifs réalisables

Limiter le stress

- Alimentation équilibrée
- Pratique d'une activité physique
- Sommeil réparateur

«**La fatigue après les traitements rend difficile le retour au travail.**»



TANIA REIST
ASSISTANTE SOCIALE
À LA LIGUE
VALAISANNE
CONTRE LE CANCER

meil, de la mémoire, mais aussi d'anxiété et de perte d'estime de soi. «En général, la personne est très fatiguée. Cela peut se prolonger longtemps après le traitement. Ces différents éléments peuvent rendre un retour au travail plus difficile. Les personnes concernées ne s'en rendent pas toujours compte. Selon les cas, l'activité professionnelle doit parfois être repensée. Le cahier des charges, les horaires ou le taux de travail peuvent être adaptés, tout comme le mobilier, si besoin», explique Tania Reist, assistante sociale à la Ligue valaisanne contre le cancer chargée de la mesure de «job coaching». Une prestation proposée par la ligue sur mandat de l'Office cantonal AI qui aide les personnes atteintes de cancer à se réinsérer professionnellement. Les deux institutions proposent

TÉMOIGNAGE

Reprendre le travail en douceur

Edith Grettaz s'est investie dans son travail de secrétaire-réceptionniste à l'ASA Valais, l'Association valaisanne d'aide aux personnes handicapées mentales. Cela fait plus de seize ans qu'elle y a pris ses quartiers. En 2013, elle a dû faire une pause de longue durée. Les médecins lui ont diagnostiqué un cancer du sein. Elle sera en arrêt de travail pendant dix-huit mois. Au terme de son traitement, Edith Grettaz se sent prête à reprendre

le travail. «Pour que la reprise se passe au mieux, j'ai choisi de prendre contact avec la Ligue valaisanne contre le cancer. J'ai pu bénéficier d'un job coaching de la ligue en collaboration avec l'AI. Ils m'ont donné des informations essentielles et m'ont accompagnée», note-t-elle. Une rencontre a eu lieu entre l'employeur, l'employé, la Ligue valaisanne contre le cancer et l'AI. «Nous avons fait un état des lieux, regardé les tâches que je pouvais faire ou non, allégé mon cahier des charges ou encore adapté l'ergonomie de mon poste de travail», continue-t-elle. Il est conseillé de reprendre progressivement son emploi. «J'ai commencé à 20%, puis à 30%, et j'ai augmenté petit à petit jusqu'à 100%. C'était indispensable. Je n'aurais

pas imaginé la fatigue que la reprise du travail et la fin du traitement pouvaient engendrer.» Pour le directeur de l'association, Olivier Salamin, la situation n'a pas été simple. «Le poste d'Edith était assez stratégique. Il a fallu pallier son absence le mieux possible. Nous avons engagé une apprentie de troisième année, qui a ensuite été engagée pour assurer l'intérim d'Edith. Elle a su faire preuve de souplesse pour lui permettre de revenir petit à petit», note-t-il. Edith Grettaz est ravie d'avoir pu retrouver son travail. La maladie lui a amené un autre regard sur sa vie. «Aujourd'hui, je m'écoute plus qu'avant. J'ai pris conscience que ma vie est entre mes mains, à moi d'en tirer le meilleur. Je sors de cette étape grandie.»

également différents suivis individualisés. «Pour accompagner au mieux une personne touchée par le cancer dans son travail de réinsertion, il est important que tous les partenaires collaborent et avancent ensemble. C'est un travail multidis-

ciplinaire», souligne Marie-France Fournier, directrice adjointe de l'Office cantonal AI. C'est d'ailleurs dans cette optique que le forum Oncorhea-Vs est organisé aujourd'hui à Sion en collaboration avec l'Hôpital du

Valais. Il traite de la réinsertion professionnelle dans le domaine oncologique. Des professionnels de différents secteurs (médecins, institutions, employeurs, etc.) sont réunis pour discuter de cette question.

Programmer la reprise

Très concrètement, pour optimiser les chances de retour au travail, mieux vaut programmer la reprise. «Retourner travailler ne signifie pas forcément la fin de la maladie. En général, le patient est

très enthousiaste et il a une soif de vivre. Il veut tourner la page, reprendre son emploi rapidement et au même pourcentage qu'avant la maladie. Nous devons le freiner et l'inviter à y aller progressivement. C'est préférable de commencer à un petit taux et de l'augmenter au fur et à mesure, souligne Tania Reist. C'est important également d'informer l'employeur et les collègues sur la situation de la personne et ses limites. Ce n'est pas toujours simple pour la personne d'en parler. Du coup, nous pouvons nous en charger à sa place si elle le souhaite», continue-t-elle. Cette démarche d'information est appréciée des collègues et de l'employeur. Elle leur permet de se sentir moins démunis et de savoir comment aborder la situation avec la personne.

Reconversion

Reste à souligner que la majorité des employeurs sont prêts à jouer le jeu de la réinsertion. Ils font des efforts et proposent des aménagements. Quelques-uns sont moins conciliants. Enfin, il reste certains cas où il est impossible pour la personne touchée par un cancer de reprendre le même poste. La maladie l'affaiblit et elle ne peut plus effectuer certains gestes, comme des travaux physiques. «Nous discutons avec l'employeur pour voir s'il y a un autre poste dans l'entreprise qui pourrait être adapté. Si ce n'est pas possible, nous analysons la situation et nous regardons quelles sont les possibilités pour la personne», note Marie-France Fournier. Dans certaines situations, une reconversion sera proposée. Si aucune solution n'est trouvée, l'Office cantonal AI peut octroyer une rente. ●

POUR ALLER + LOIN



Vous souhaitez avoir plus d'infos?

Des infos sur les prestations de l'assurance invalidité: www.aivs.ch
Des infos sur la Ligue valaisanne contre le cancer: www.lvcc.ch
Des infos sur la réadaptation oncologique: www.oncorhea-vs.ch

CAMPAGNE «BREAK THE CHAINS»

Diminuer le nombre de nouvelles infections par le VIH

La campagne «Break The Chains» s'adresse aux hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes, les HSH. L'objectif est de les sensibiliser pour diminuer le nombre de nouvelles infections par le VIH. La campagne les invite à éviter les risques au mois d'avril et à faire un dépistage du VIH au mois de mai. La personne qui ne connaît pas son statut VIH ou qui n'en est pas sûre, devrait utiliser un préservatif. Si le couple est séronégatif, avec une confirmation du résultat après trois mois de relation exclusive et protégée, mieux vaut pratiquer la sécurité négociée.

En cas de rapports hors couple, il faut utiliser un préservatif. Pour la personne porteuse du virus ou en couple sérodifférent, il faut savoir que le virus ne se transmet pas si la charge virale est indétectable depuis six mois. Dans le cas contraire ou pour les porteurs d'autres infections sexuellement transmissibles, le préservatif reste indispensable. Une soirée «Break The Chains» aura lieu le samedi 9 avril à 20 heures dans les locaux d'Alpagai.

Plus d'infos sous: www.sida-vs.ch ou au 027 329 04 23

CONFÉRENCE

Plantes et cancer

Certaines plantes peuvent aider à supporter une chimiothérapie ou une radiothérapie. Toutefois, toutes les plantes ne sont pas forcément bonnes. Pour certains cancers, il y a même des plantes à éviter. Sachez également que certaines plantes peuvent induire un cancer. Le pro-

fesseur Kurt Hostettmann, spécialiste de ces questions, viendra donner une conférence «Plantes et cancer». Elle a lieu le lundi 21 mars à 20 heures à l'aula FXB à Sion et est organisée par la Ligue valaisanne contre le cancer, la pharmacie de Quay et Oncorhea-Vs. ●

EN BREF

PARTENARIAT



DSSC Service cantonal
de la santé publique
www.vs.ch/sante



Promotion Santé
Valais
www.promotionsantevalais.ch

ADDITION | VALAIS
SUCHT | WALLIS
www.addiction-valais.ch

DOSSIER COMPLET



Retrouvez l'ensemble
des articles sur ce sujet:
sante.lenouvelliste.ch