

cancer du sein

s'informer, se soigner, être soutenu



Chaque fois que l'on doit faire face à un problème,
On pense que l'on n'y arrivera jamais et que l'on subira mille souffrances ;
Chaque fois que l'on se bat et que l'on sort du tunnel,
On réalise que l'on sera à jamais plus libre et plus fort qu'avant l'épreuve.

Eleanor Roosevelt (traduction libre)

s'informer, se soigner, être soutenu

Ce carnet a été conçu par un groupe de travail interdisciplinaire, sur la proposition de femmes concernées et sous l'égide de la Ligue vaudoise contre le cancer. Il vous fournit renseignements et adresses mais a également pour but de vous apporter conseils et soutien.

Les chiffres indiqués pouvant subir des modifications, ce carnet est appelé à évoluer et sera mis à jour régulièrement. Faites-nous part de vos remarques, suggestions ou souhaits en nous écrivant à :

Ligue vaudoise contre le cancer

Service social, bénévolat, groupes de patients, prévention, secrétariat

Av. de Gratta-Paille 2 — CP 411

1000 Lausanne 30 Grey

www.lvc.ch — info@lvc.ch

ou en nous appelant au 021 641 15 15.

Ont participé à la création de ce document : Anne-Catherine Costantini, membre de l'Association Mairaines cancer du sein Vaud-Valais et infirmière indépendante ; Monique Lambelet, infirmière en sénologie, Service de chirurgie plastique et reconstructive/CHUV ; Anita Droz, directrice de la Ligue vaudoise contre le cancer ; Yasmina Schmidt et Nadia Deschamps, assistantes sociales de la Ligue vaudoise contre le cancer auprès du Service de gynécologie/CHUV.

Le diagnostic	4
Vos droits	5
Un bébé après le cancer	6
Soutien psychologique	7
Votre traitement	9
La chirurgie	10
La radiothérapie	11
La chimiothérapie	12
La chirurgie reconstructive	13
L'hormonothérapie	14
Le drainage lymphatique	15
Les médecines complémentaires	17
Votre image corporelle	19
Vos ressources financières	20
Les frais liés à la maladie	21
Prothèses, perruques, foulards	23
A la fin des traitements	24
Adresses	25
Brochures des ligues contre le cancer	28

4 Le diagnostic

Vous venez d'apprendre que vous avez une tumeur ou une suspicion de tumeur.

N'hésitez pas, si vous en ressentez le besoin, à vous faire accompagner par une personne de votre choix lors des consultations. Vous aurez ainsi quelqu'un de proche avec qui parler, échanger et rediscuter de ce que le médecin vous aura expliqué et proposé.

Conseils

Si quelque chose vous contrarie ou vous inquiète, interrogez à nouveau votre médecin. Vous pouvez également préparer vos questions par écrit et prendre des notes au cours de la consultation.

Infos

- Ligue vaudoise contre le cancer — Téléphone et adresse voir page 2
www.lvc.ch — info@lvc.ch
- Ligue suisse contre le cancer — InfoCancer — T 0800 11 88 11
www.swisscancer.ch — www.forumcancer.ch — helpline@swisscancer.ch

Vous avez le droit :

- d'être renseignée sur les différents traitements existants, leurs limites et leurs effets secondaires
- de demander un deuxième avis médical
- d'avoir accès, en tous temps, à votre dossier médical
- de bénéficier d'un temps de réflexion avant de choisir votre traitement.

Conseils

- Prenez le temps de réfléchir avant de prendre votre décision.
- Informez votre médecin de famille de votre état ou choisissez-en un qui vous suive tout au long du traitement.

Infos

- Sanimédia information en santé publique — Rue Cité-Devant 11 — 1014 Lausanne
T 0800 106 106 — www.sanimedia.ch — info@sanimedia.ch
- Espace Cancer CHUV — www.espacecancer.chuv.ch — espacecancer@chuv.ch

réfléchir, choisir, décider

6 Un bébé après le cancer

Une grossesse est possible après un cancer du sein. Il faut aborder la question de la fertilité le plus tôt possible. Les femmes en âge de procréer présentant un cancer du sein ressentent la nécessité de discuter des conséquences de la maladie et du traitement de celle-ci sur la fertilité.

Les traitements de chimio- et/ou d'hormonothérapie peuvent induire une aménorrhée et une infertilité transitoire ou définitive. Le rôle de votre médecin est de vous informer de la probabilité de récupérer votre fonction ovarienne et de la possibilité de préserver la fertilité grâce à des techniques de pointe en procréation médicalement assistée.

Conseils

Les techniques de procréation médicalement assistée ne sont pas remboursées par les assurances. Renseignez-vous au sujet de leurs coûts.

Infos

Réseau Romand Cancer et Fertilité — T 079 503 60 99 — www.chuv.ch/dgo/umr
umr@chuv.ch

Lorsqu'elles ont à affronter une période difficile, certaines personnes se sentent plus vulnérables, ont le sentiment de perdre leurs repères, d'avoir de la peine à se souvenir ou à se concentrer. Cela est tout à fait normal; il s'agit d'effets secondaires dus aux traitements ou liés au stress, à la fatigue ou à l'anxiété.

Si vous éprouvez le besoin d'être écoutée et soutenue par un ou une professionnel(le), n'hésitez pas à faire appel à une assistante sociale de la Ligue vaudoise contre le cancer. Cette dernière pourra également vous proposer de prendre contact avec un groupe de patients, une association de femmes concernées ou un service spécialisé.

Vous pouvez aussi consulter un psychologue ou un psychiatre.

ressentir, parler, comprendre

Vos proches sont certainement touchés par ce qu'il vous arrive. Leur sensibilité ne doit pas être négligée.

Si vous avez des enfants, prenez contact avec leur(s) enseignant(s), l'infirmière scolaire ou le psychologue scolaire. Ces derniers vous orienteront, le cas échéant, vers des structures ou des interlocuteurs compétents.

Conseils

- Osez demander de l'aide, pour vous et vos enfants.
- Parlez de votre état psychologique et des problèmes que vous rencontrez aux soignants et assistants sociaux.
- Renseignez-vous auprès de votre assurance maladie sur les modalités de prise en charge des prestations.

Infos

- Ligue vaudoise contre le cancer — Téléphone et adresse voir page 2
www.lvc.ch — info@lvc.ch
- Fédération suisse des psychologues — www.psychologie.ch

oser demander

Le traitement qui vous sera proposé sera défini par une équipe pluridisciplinaire qui tiendra compte: de votre type de tumeur, de sa localisation, de son étendue, de son agressivité, de son hormonodépendance, du nombre de ganglions lymphatiques touchés ainsi que de vos données personnelles (âge, condition physique, antécédents médicaux et familiaux, etc.).

Vous disposerez ainsi de différents avis médicaux, ce qui vous permettra, avec votre médecin oncologue ou référent, de prendre les décisions appropriées.

Un traitement, quel qu'il soit, a des répercussions — tant au niveau physique que psychique — et entraîne une baisse de tonus et des difficultés dans les gestes quotidiens.

Conseils

Pensez à prendre en compte ces changements dans l'organisation de votre vie quotidienne.

Infos

- SOR savoir patient — www.sor-cancer.fr
- Espace Cancer CHUV — www.espacecancer.chuv.ch — espacecancer@chuv.ch

10 La chirurgie

Suite au diagnostic, vous aurez à subir une ou plusieurs interventions chirurgicales (opérations curatives et reconstructives) qui nécessiteront une hospitalisation plus ou moins longue. Le rythme et la fréquence de ces opérations entraîneront une modification de votre emploi du temps habituel, sur le plan professionnel comme sur le plan familial.

Prenez le temps de préparer votre hospitalisation et n'hésitez pas à interroger votre médecin quant au déroulement du traitement, à plusieurs reprises si vous en ressentez la nécessité.

Pensez également aux différents services d'aide (aide au ménage, soins à domicile, repas à domicile, etc.) auxquels vous aurez peut-être à faire appel lors de votre retour à la maison et prenez contact avec des professionnels (infirmières de liaison, centre médico-social) qui vous orienteront vers les structures compétentes.

prévoir, interroger

Selon le type de tumeur et le type d'opération prévu, une radiothérapie est proposée à certaines patientes. La radiothérapie permet de détruire les cellules cancéreuses qui auraient pu subsister après l'opération.

Le traitement débute après l'intervention, lorsque la cicatrisation est terminée, ou après la chimiothérapie. Les séances, courtes, sont quotidiennes, se déroulent sur quelques semaines et ont lieu dans un centre spécialisé de radio-oncologie.

Effets secondaires possibles: rougeurs locales variables (de type coups de soleil), fatigue, manque de tonus.

Conseils

- Renseignez-vous sur les effets secondaires.
- Informez-vous auprès des soignants qui vous parleront des précautions à prendre et de la prévention des effets secondaires.

12 La chimiothérapie

Selon le type de tumeur, une chimiothérapie est proposée à certaines patientes.

Le traitement est administré par voie veineuse ou orale et se déroule, à intervalles réguliers, sur plusieurs mois (en ambulatoire ou au cours de séjours hospitaliers de courte durée), avant ou après l'opération.

Effets secondaires fréquents, pouvant amener à un arrêt du travail ou à une réorganisation de la vie socioprofessionnelle : nausées, vomissements, fatigue, perte ou prise de poids, perte de cheveux et de poils.

Conseils

Informez-vous auprès des soignants qui vous parleront des précautions à prendre et de la prévention des effets secondaires.

Toute femme qui le désire peut bénéficier d'une reconstruction chirurgicale. Le spécialiste en chirurgie plastique et reconstructive que vous choisirez vous donnera des explications détaillées sur les possibilités et les limites de la reconstruction de l'un ou des deux seins.

L'idéal serait de pouvoir consulter le plasticien avant la mastectomie. La reconstruction, en effet, peut être réalisée en même temps que l'ablation du sein ou après la fin des traitements.

Quelle que soit la méthode choisie, une année minimum est nécessaire pour mener à bien l'ensemble de la reconstruction, qui s'effectue en plusieurs étapes.

Infos

- Liste des plasticiens agréés — www.plastic-surgery.ch
- Informations sur la reconstruction du sein — www.vaudfamille.ch/N6572

14 L'hormonothérapie

L'hormonothérapie (prise d'hormones sous forme de comprimés et/ou d'injections) est un traitement complémentaire aux traitements à but curatif. Il a un rôle préventif.

Il est généralement proposé à toutes les femmes dont les tumeurs sont hormono-sensibles et a pour objectif d'empêcher l'action de certaines hormones (hormones féminines, œstrogènes) sur les cellules cancéreuses — et, ainsi, de diminuer le risque de récurrence.

Durée du traitement: environ cinq ans.

Effets secondaires: le traitement engendre des effets secondaires similaires à ceux de la ménopause; ils disparaissent toutefois, le plus souvent, après l'arrêt du traitement.

Qu'est-ce que la lymphe ?

La lymphe est un liquide transporté par les vaisseaux lymphatiques vers les ganglions lymphatiques, petites stations de filtrage.

Le système lymphatique draine l'eau excédentaire des tissus, contribue à l'élimination des déchets cellulaires et participe à la défense de l'organisme.

Qu'est-ce qu'un œdème lymphatique ?

Après l'ablation des ganglions lymphatiques au niveau de l'aisselle (curage axillaire) ou après une radiothérapie, un œdème lymphatique peut apparaître au bras.

L'œdème se caractérise par une accumulation de liquide dans les tissus et se manifeste par une augmentation du volume du bras. Il peut, selon les cas, concerner le sein, l'avant-bras, voire la main.

Traitement : drainage lymphatique manuel, bandages puis contention.

Qu'est-ce que le drainage lymphatique ?

Le drainage lymphatique est une technique spécifique de massage manuel doux et indolore qui favorise le travail du système lymphatique, ce qui permet d'augmenter l'évacuation de la lymphe et, ainsi, de résorber les œdèmes.

Conseils

- Demandez à votre médecin quelles sont les recommandations à suivre après un curage axillaire. Evitez notamment, du côté concerné, prises de sang, prises de tension, mouvements répétitifs du bras, acupuncture, piqûres de moustiques, port de sac à dos, saunas, bains de soleil, etc.
- Les prestations du physiothérapeute peuvent être prises en charge par l'assurance de base. Celles du thérapeute en médecine complémentaire dépendent de vos contrats d'assurances et ne sont prises en charge que partiellement.

Infos

- Association Marraines cancer du sein Vaud-Valais — www.marrainescancerdusein.ch
lymphœdème, informations médicales, règles à observer
- Société canadienne du cancer — www.cancer.ca
lymphœdème, prévention et traitement, recommandations

prévenir et drainer

De nombreuses femmes choisissent d'accompagner ou de compléter leur traitement par des thérapies complémentaires ou alternatives. Celles-ci ne remplacent en aucun cas le traitement en cours.

Les médecines complémentaires ou alternatives se fondent pour la plupart sur des expériences personnelles ou des connaissances empiriques.

On peut les classer en cinq catégories :

- les systèmes médicaux (médecine chinoise, médecine tibétaine, médecine anthroposophique, homéopathie, acupuncture)
- les régimes alimentaires (prescription de vitamines et/ou de compléments alimentaires, phytothérapie, macrobiotique)
- les thérapies corporelles (massage, ostéopathie, shiatsu)
- les thérapies énergétiques (reiki, toucher thérapeutique, réflexologie)
- les interventions psycho-corporelles (sophrologie, hypnose, art-thérapie, relaxation, visualisation, méthode Simonton).

Ces approches prennent en considération la personne dans sa globalité, en tenant compte de toutes ses dimensions : physiques, psychiques, émotionnelles.

Conseils

- Si vous souhaitez suivre une telle thérapie, parlez-en à votre médecin afin de pouvoir évaluer les éventuelles contre-indications.
- Après avoir déterminé vos besoins avec votre thérapeute (soulager vos douleurs, diminuer les effets secondaires liés aux traitements, vous relaxer, etc.), informez-vous auprès de lui de la durée, de l'évaluation et du coût du traitement.
- Evitez le cumul des thérapies.
- Renseignez-vous auprès de vos assurances (base + complémentaires éventuelles) pour connaître les modalités de remboursement de la thérapie en question (nombre de séances annuellement remboursées, thérapeutes reconnus par votre assurance, etc.).

Infos

- InfoCancer — T 0800 118811 — www.swisscancer.ch
- Liste des médecins de la FMH — www.doctorfmh.ch
- Ligue nationale contre le cancer — www.ligue-cancer.net

compléter

Les traitements que vous aurez à suivre modifieront temporairement (perte de cheveux, perte ou prise de poids,...) ou définitivement (cicatrices,...) votre apparence.

Vous pourrez avoir besoin de divers accessoires :
prothèses, soutiens-gorge adaptés, perruques, foulards, coussins de position, faux-cils.

Vous pouvez également faire appel aux conseils d'un professionnel en diététique, maquillage, maquillage permanent et dermopigmentation, relooking.

Conseils

Pour le maquillage permanent et la dermopigmentation, renseignez-vous avant de débiter un traitement de chimiothérapie.

Infos

- Ligue vaudoise contre le cancer — Téléphone et adresse voir page 2
www.lvc.ch — info@lvc.ch
- Belle et bien dans sa peau — www.lgfb.ch

20 Vos ressources financières

Examinez vos ressources financières en tenant compte des éléments suivants :

- Votre situation financière: êtes-vous salariée (fixe ou temporaire), indépendante ou en demande d'emploi?
- Votre revenu: à quel pourcentage et pendant combien de temps votre revenu est-il assuré durant votre maladie?
- Vos assurances: bénéficiez-vous d'une assurance perte de gain (contractée par votre employeur ou par vous-même) et à quelles conditions?

Conseils

- Consultez votre contrat de travail puis renseignez-vous auprès de votre employeur et de votre assureur. Vous pouvez également vous adresser au Service social de la Ligue vaudoise contre le cancer.
- Si vous n'avez plus ni revenus ni épargne, contactez le Centre social régional de votre commune. Ce dernier vous renseignera volontiers et pourra, le cas échéant (après évaluation de votre situation), vous soutenir financièrement.

Infos

Ligue vaudoise contre le cancer — Téléphone et adresse voir page 2 — www.lvc.ch

Assurance de base (LAMAL)

Votre hospitalisation et vos traitements vont engendrer des frais :

- une franchise annuelle (entre Fr. 300.– et Fr. 2 500.– selon votre contrat d'assurance)
- une participation de 10% aux frais médicaux (Fr. 700.– maximum par année civile)
- une contribution de Fr. 10.– par jour d'hospitalisation (pour une personne vivant seule).

Renseignez-vous :

- L'assurance de base ne rembourse pas toutes les prestations (par exemple certains médicaments, l'aide au ménage, etc.).
- Certaines assurances maladie exigent que les médicaments soient payés par les patients avant le remboursement.

Conseils

- Vérifiez le montant de votre franchise et si celle-ci reste pertinente compte tenu de votre situation actuelle.
- Informez-vous auprès de votre médecin et de votre assurance maladie.
Vous pouvez également vous adresser au Service social de la Ligue vaudoise contre le cancer.

22 **Transports (pour les traitements médicaux)**

- Les transports effectués au moyen d'un véhicule privé ou des transports publics ne sont pas remboursés.
- Diverses associations offrent des services de transport dans le canton de Vaud (la Croix-Rouge, les Centres médico-sociaux, Transport Handicap). Effectués par des bénévoles, les assurances remboursent en principe 50% des frais (jusqu'à concurrence de Fr. 500.-/an).
- Pour vous faire rembourser par votre assurance maladie, envoyez-lui un certificat médical stipulant que vous avez besoin d'un transporteur, auquel vous joindrez la facture de ce dernier.

Infos

Une liste des transporteurs disponibles dans le canton peut vous être fournie par la Ligue vaudoise contre le cancer.

Assurances

Renseignez-vous auprès de votre assurance maladie pour savoir quelles sont les prestations remboursées (thérapies complémentaires, psychothérapie, aide au ménage, transports, etc.) ainsi que les modalités de remboursement (nombre de séances remboursées, thérapeutes ou services reconnus, etc.).

obtenir

Prothèse mammaire provisoire : Une prothèse simple et légère en coton peut être obtenue auprès de la Ligue vaudoise contre le cancer — Téléphone et adresse voir page 2 — info@lvc.ch. Il existe également un autre modèle de meilleure qualité, vendu de Fr. 25.– à 50.– dans les magasins spécialisés ou hôpitaux.

Prothèse mammaire définitive : Après quelques temps, votre médecin vous prescrira une prothèse définitive. Remboursement par l'AI: Fr. 500.– par an et par côté ou Fr. 900.– par an pour les deux côtés; soutien-gorge adéquat compris. Dès l'âge AVS, le remboursement de Fr. 400.– par an et par côté est fait par l'assurance maladie de base (10% des frais sont à la charge de l'assurée).

Perruque ou foulard : Remboursement par l'AI: Fr. 1500.– par an (après avoir rempli un formulaire AI et demandé une ordonnance à votre médecin en mentionnant que la perruque sera portée pendant un an au moins). Remboursement par l'AVS: maximum Fr. 1000.– (après avoir rempli un formulaire AVS et demandé une ordonnance au médecin). Attention: ces chiffres pouvant subir des modifications, les services spécialisés donnent les informations actualisées.

Infos La Ligue vaudoise contre le cancer peut vous fournir la liste des prothésistes et perruquiers du canton de Vaud.

24 A la fin des traitements...

Une fois que les traitements seront terminés, vos médecins vous proposeront des examens et/ou des entretiens de suivi.

A ce moment-là, vous n'aurez plus de raison d'être intensément suivie par le corps médical, mais vous ne vous sentirez peut-être pas encore suffisamment bien pour reprendre le cours de votre vie. Il est fort probable que vous ressentiez encore certains effets secondaires des traitements et que la fatigue soit encore présente.

Il se peut également que vous vous sentiez seule et désorientée quand la vie « normale » reprendra son cours.

Conseils

- Parlez-en avec votre médecin de famille.
- Osez demander de l'aide (psychologue, thérapeute).
- Prenez contact avec le Service social de la Ligue vaudoise contre le cancer.

Infos

Ligue vaudoise contre le cancer — Téléphone et adresse voir page 2

www.lvc.ch — info@lvc.ch

- **Ligue vaudoise contre le cancer** — Service social, bénévolat, groupes de patients, prévention, secrétariat — Tél. et adresse voir page 2 — www.lvc.ch — info@lvc.ch
- **Espace Cancer CHUV** — www.espacecancer.chuv.ch — espacecancer@chuv.ch

Associations spécialisées

- **Association Mairaines cancer du sein Vaud-Valais** — T 021 641 15 33
www.mairainescancerdusein.ch
- **Réseau cancer du sein – Association Savoir Patient** — Bd de la Cluse 55
1205 Genève — T 022 379 49 69 — www.savoirpatient.ch
- **English Speaking Cancer Association (ESCA)** — Rte de Ferney 150 — CP 2100
1211 Genève 2 — T 022 7916305 — Helpline 079 5315511 — www.cancersupport.ch
- **Europa Donna** — Effingerstrasse 40 — 3008 Berne — T 031 3899262 — www.europadonna.ch
- **Vivre comme avant Romandie** — Mme Marceline Pfoertner — T 079 773 63 07
www.vivre-comme-avant.ch

Droits des patients

- **Sanimédia information en santé publique** — Rue Cité-Devant 11 — 1014 Lausanne
T 0800 106 106 — www.sanimedia.ch — info@sanimedia.ch
- **Organisation suisse des patients** — Rue Dr César Roux 19 — 1005 Lausanne
T 021 314 73 88 — www.spo.ch — vd@spo.ch

26 Divers

- **Caritas Vaud** — Rue César-Roux 8 — 1005 Lausanne — T 021 320 34 61 — www.caritas.ch
Consultations conjugales et familiales, magasin social, services sociaux privés.
- **Centre global d'informations pour les familles** — www.vaudfamille.ch
Fournit de très nombreuses informations sur les procédures administratives, les questions financières et les assurances, l'aide et le soutien aux familles, les gardes d'enfants, la prévention et la santé.
- **Centre médico-social vaudois, Organisme médico-social vaudois (OMSV)** — Av. de Provence 4 — 1014 Lausanne — T 021 623 36 36 — www.aide-soins-domicile-vaud.ch
- **Centre social protestant** — Rue Beau-Séjour 28 — 1003 Lausanne — T 021 560 60 60
www.csp.ch — info@csp-vd.ch — Service social polyvalent.
- **Croix-Rouge vaudoise** — Rue Beau-séjour 9/13 — CP 5683 — 1002 Lausanne
T 021 340 00 70 — www.croixrougevaudoise.ch — info@croixrougevaudoise.ch
Fournit des informations sur les possibilités de baby-sitting, les gardes d'enfants de parents malades, les parents-ressourçus, l'accueil d'urgence, les transports, etc.
- **Ligue suisse contre le cancer** — Effingerstrasse 40 — 3008 Berne — T 031 389 91 00
www.swisscancer.ch

Cancer du sein: sites Internet

- www.breastcancer.ch
Site de la Ligue suisse contre le cancer
- www.breastcancer.net
(site américain)
- www.cancer.ca
Société canadienne du cancer
- www.cancerdusein.org
(site français)
- www.ligue-cancer.net
Ligue Nationale contre le cancer (site français)
- www.sor-cancer.fr
(site français proposant des guides d'information)
- www.arcagy.org/infocancer
(site français)

Attention: les traitements proposés à l'étranger peuvent être différents de ceux proposés en Suisse.

Les listes qui précèdent ne sont ni officielles ni exhaustives et le choix des références fournies n'engage en aucun cas la responsabilité des personnes qui ont élaboré ce document.

Différentes brochures peuvent être obtenues auprès de la **Ligue vaudoise contre le cancer** — Téléphone et adresse voir page 2 — www.lvc.ch — info@lvc.ch
ou de la Ligue suisse contre le cancer — www.swisscancer.ch — info@swisscancer.ch

- La chirurgie des cancers
- Cancer du sein — Un guide pour les premiers jours après l'opération
- Un nouveau sein?
- La radio-oncologie
- L'œdème lymphatique
- Les traitements médicamenteux des cancers (chimiothérapie)
- Fatigue, à nous deux
- Difficultés alimentaires en cas de cancer
- Vivre avec le cancer, sans douleur
- Soigner son apparence durant et après la thérapie
- Parallèles? Complémentaires?
- Cancer et sexualité au féminin
- Comment aider son enfant?
- Accompagner un proche atteint d'un cancer

Il est également possible de télécharger ces brochures directement depuis le site www.lvc.ch.

Certaines brochures sont disponibles dans une autre langue.

Il n'y a pas de chemin...
Le chemin se fait en marchant

Aragon

Ce carnet a été réalisé avec le soutien de la BCV (Vaud), de la Société suisse d'utilité publique (Zurich)
et de la Fondation Willy Tissot (Lausanne).

Réalisation graphique : info@nicolasdenis.ch

Impression : Courvoisier SA

Troisième édition, 2009

en collaboration avec:



ligue vaudoise contre le cancer