

TRANSPLANTATION DE CELLULES SOUCHES HÉMATOPOÏÉTIQUES

Conseils pour réussir votre retour à domicile



Hôpitaux
Universitaires
Genève

Sommaire

Introduction	3
Soins corporels	4
Le soleil et vous	10
Entretien de la maison	11
La vie en famille et en société	16
Médicaments et vaccins	22
Alimentation	25
Symptômes à surveiller	32
Vivre avec une chambre implantable ou un PICC Line	33
Réaction du greffon contre l'hôte	35
Informations pratiques	36

Introduction

Après la transplantation de cellules souches hématopoïétiques, votre système immunitaire est affaibli. Votre organisme est donc plus vulnérable aux agressions extérieures : virus, bactéries, poussières, moisissures, rayons de soleil, etc.

Si l'équipe médicale autorise votre sortie, c'est parce que votre organisme est désormais apte à se défendre. Cependant, vous devez l'aider à éviter des infections en respectant scrupuleusement les recommandations décrites dans cette brochure.

Il est important de les suivre pendant la période indiquée par l'équipe qui est au minimum trois mois après la sortie de l'hôpital. Si vous souffrez d'une maladie « greffe contre hôte » (GVH) et que vous prenez un traitement immunosuppresseur, ces précautions doivent être poursuivies au-delà de ce premier trimestre.

Votre système immunitaire a besoin de plusieurs mois pour se régénérer. Durant cette période, vous venez régulièrement en consultation. D'abord une à deux fois par semaine, puis à un rythme plus espacé.

Si vous avez des questions, adressez-vous au/à la médecin chargé-e de votre suivi à la consultation post-transplantation. Il/elle répond à vos interrogations et vous conseille en toute circonstance.

Soins corporels

Vos défenses immunitaires sont encore fragiles. Pour vous protéger d'éventuelles infections, pratiquez une hygiène corporelle rigoureuse et prenez des précautions pour éviter des lésions de la peau (coupures, écorchures, etc.).

Après la transplantation, l'aspect physique est souvent modifié : perte de cheveux, fonte musculaire, changement de l'aspect de la peau, etc. Tous ces signes disparaissent avec le temps. Ils demandent la compréhension de votre entourage.

La peau

Votre peau est devenue fragile à la suite des traitements reçus pendant votre hospitalisation et son aspect peut être modifié. Elle présente par exemple une coloration plus foncée en raison d'une augmentation de la pigmentation.

- ▶ Surveillez attentivement toute modification de son aspect : rougeurs, démangeaisons, apparition de boutons, d'hématomes ou autres anomalies, et signalez-la à votre médecin.
- ▶ Désinfectez toute plaie, même minime, avec un antiseptique.
- ▶ Dès votre retour à domicile, jetez tous les produits de soins corporels ou de beauté déjà ouverts.
- ▶ Achetez des emballages neufs et privilégiez les petits conditionnements. Les produits utilisés doivent être les plus neutres et doux possible.

Les mains

Les mains sont le vecteur principal de la contamination. Pour vous, le lavage des mains – avant de manger, après être allé aux toilettes, etc. – est encore plus important. Il doit devenir une habitude et être pratiqué plus souvent qu'avant la transplantation. En particulier après des activités salissantes présentant un risque de contamination (toilettes, sorties, etc.).

- ▶ Utilisez un savon liquide ou une solution alcoolique pour les mains. Au préalable, rincez à l'eau les souillures visibles.

+ INFO

Le port de gants est conseillé pour la vaisselle et la préparation des repas.

- ▶ N'utilisez pas de savon en pain.
- ▶ Evitez l'utilisation de lingettes.
- ▶ Séchez bien vos mains avec une serviette individuelle.
- ▶ Hydratez bien vos mains et vos ongles avec une crème.

Comment bien se laver les mains ?



Humidifier les mains avec de l'eau



Appliquer suffisamment de savon pour couvrir les deux mains



Frotter les paumes des mains entre elles



Frotter la paume droite sur le dos de la gauche en entrelaçant les doigts et vice-versa



Frotter paume contre paume en entrelaçant les doigts



Frotter le dos des doigts contre la paume de la main opposée en serrant les doigts



Frotter le pouce gauche avec un mouvement de rotation en le prenant avec la paume de la main droite et vice-versa



Frotter la pointe des doigts de la main droite contre la paume de la main gauche avec un mouvement de rotation et vice-versa



Se rincer les mains à l'eau



Les sécher avec un chiffon à usage unique



Utiliser le chiffon pour fermer le robinet



Les mains sont maintenant sûres

+ INFO

L'association *Look Good Feel Better* offre régulièrement des ateliers beauté gratuits. Vous pouvez les suivre au plus tôt six mois après la transplantation et si vous ne prenez plus d'immunosuppresseur (www.lgfb.ch).

Quand se laver les mains ?

Le principe est le suivant : lavez-vous les mains avant de faire quelque chose de propre. Et après avoir fait quelque chose de salissant.

Avant :

- ▶ de préparer de la nourriture
- ▶ de manger
- ▶ de toucher une plaie ou un pansement.

Après :

- ▶ chaque retour à votre domicile
- ▶ être allé aux toilettes
- ▶ avoir mangé
- ▶ avoir fait la cuisine
- ▶ avoir feuilleté un magazine
- ▶ avoir changé les couches d'un bébé
- ▶ avoir touché un sac d'ordures
- ▶ avoir touché une plante
- ▶ avoir touché un animal ou sa litière
- ▶ avoir enlevé les gants de protection.

Le visage

Nettoyez quotidiennement la peau de votre visage en douceur avec des produits les plus neutres possible, sans alcool ni parfum : eau tiède, lotion ou lait démaquillant.

La prise de certains médicaments (Sandimmun®) peut favoriser la pousse indésirable de poils sur le visage. Cette pilosité disparaît à l'arrêt du traitement.

- ▶ Ne l'éliminez pas avec une pince à épiler, en raison d'un important risque d'infection. Si ce problème devient gênant parlez-en à votre médecin.
- ▶ N'utilisez pas non plus des crèmes dépilatoires, ni une cire d'épilation car la peau du visage est encore trop sensible pour les supporter.

+ INFO

Les petits conditionnements de produits cosmétiques ou d'hygiène s'utilisent sur une courte période ou en une fois, les produits ne restent ainsi pas entamés trop longtemps. Le risque de contamination par les germes de l'air est donc moins important.

Le maquillage est possible dès votre sortie à condition d'utiliser des produits neufs, les plus doux possible, qui ne contiennent ni alcool ni parfum.

Pour le rasage, préférez un rasoir électrique au rasoir à lame, en raison du risque de coupure (risque de saignement et d'infection).

Le corps

La toilette complète est recommandée tous les jours. Voici quelques conseils utiles :

- ▶ préférez la douche au bain, une fois par jour au moins
- ▶ laissez couler l'eau environ une minute, au préalable, afin d'éliminer les germes qui stagnent dans le robinet
- ▶ utilisez un savon liquide doux le plus neutre possible
- ▶ ne partagez pas votre gel douche et pensez à bien refermer le flacon
- ▶ disposez de linges de toilette (gants et serviettes) personnels. Changez-les tous les jours.
- ▶ utilisez du linge bien sec. L'humidité favorise la prolifération des microbes. Si vos linges sèchent correctement, vous pouvez les changer que tous les deux jours.
- ▶ changez vos sous-vêtements tous les jours. Le pyjama, une ou deux fois par semaine.
- ▶ hydratez votre peau avec une crème hydratante (Excipial® par exemple)
- ▶ vaporisez votre parfum ou aftershave sur les vêtements et non sur la peau, afin de minimiser le risque d'irritation.



INFO

Tout nouveau tatouage ou piercing est interdit tant que vous êtes sous immunosuppresseurs.

+ INFO

Teintures et décoloration sont déconseillées.
Elles sont trop agressives pour la peau.

Les cheveux

La perte partielle ou totale des cheveux (alopécie*) est un effet secondaire très fréquent de la chimiothérapie. Dans certains cas, les cils, les sourcils, les poils pubiens, des aisselles, des bras et des jambes tombent également.

La perte des cheveux varie d'une personne à l'autre. Elle génère souvent de l'anxiété.

Quelques conseils :

- ▶ optez pour le port de foulards, casquettes, chapeaux ou perruques en attendant la repousse
- ▶ n'hésitez pas, si besoin, à demander le soutien d'un-e infirmier-ère pour aborder ce sujet.

Lors de la repousse, après le traitement, vous pouvez vous rendre chez le/la coiffeur-euse si vous n'êtes pas sous immunosuppresseurs.

Les ongles

Vos ongles sont peut-être devenus plus foncés, plus épais, secs ou cassants. Ils doivent être entretenus avec soin :

- ▶ veillez à ne pas vous couper en utilisant le coupe-ongles. Vous pouvez utiliser une lime pour les raccourcir.
- ▶ évitez de couper vos ongles lorsque vos valeurs sanguines ne sont pas bonnes (plaquettes basses ou neutrophiles bas)
- ▶ préférez les ongles courts et coupés droit pour prévenir tout risque d'infection
- ▶ hydratez vos cuticules et n'arrachez pas les bouts de peau autour des ongles. Désinfectez-les et mettez un petit pansement pour les protéger.

! ATTENTION

Manucure, pédicure et vernis permanent sont interdits durant les trois premiers mois et tant que vous êtes sous traitement immunosuppresseur (risque infectieux et de saignement).

- ▶ appliquez régulièrement de la crème hydratante sur vos mains en insistant sur le pourtour des ongles
- ▶ si vous mettez du vernis, renoncez aux dissolvants et aux vernis contenant de l'alcool ou des solvants.

Les yeux

Ne portez pas de verres de contact tant que le/la médecin ne les autorise pas. L'humidification de la cornée est diminuée, ce qui entraîne un risque de contamination.

Pensez à mettre des lunettes de soleil par tous les temps (voir Le soleil et vous, page 10).

Les soins intimes

Comme pour le reste du corps, votre hygiène intime doit être rigoureuse.

Au retour des règles, vous pouvez utiliser des tampons ou des serviettes hygiéniques, à changer très régulièrement.

Les dents et la bouche

Quand, comment ?

Il est primordial de vous brosser les dents, ou votre appareil dentaire, après chaque repas :

- ▶ utilisez uniquement une brosse à dents souple
- ▶ ne partagez pas votre dentifrice et utilisez des petits conditionnements
- ▶ rincez-vous abondamment la bouche à l'eau puis faites un bain de bouche pendant 30 secondes au minimum
- ▶ appliquez la gelée au fluor prescrite par le/la médecin deux fois par semaine
- ▶ changez de brosse à dents toutes les semaines
- ▶ brossez l'appareil dentaire avec le dentifrice, rincez-le à l'eau, puis laissez-le sécher dans son boîtier pendant la nuit.

Les interdits

N'utilisez pas de fil dentaire, de cure-dents ou de brossette pointue tant que vos plaquettes sont en dessous de 50 G/L.

Pour les bains de bouche, évitez les produits agressifs ou contenant de l'alcool.

Le soleil et vous

Votre peau a été fragilisée par les traitements. De plus, beaucoup de médicaments sont photo-sensibilisants. Ils peuvent provoquer l'apparition de taches sur la peau après une exposition au soleil.

Les bains de soleil sont interdits à vie, compte tenu du risque augmenté de cancer de la peau après la transplantation et du risque de déclencher une GVH (Graft Versus Host ou maladie du greffon contre l'hôte - lire en page 35). Les séances d'UV sont également interdites.

Quelles sont les consignes anti-soleil obligatoires?

Il est conseillé d'appliquer une crème solaire à indice +50 dès que vous sortez, même si le ciel est couvert. Cette crème est prescrite par le/la médecin, mais n'est pas remboursée par les assurances.

Le principe est le suivant :

- ▶ une première application 30 minutes avant une sortie à l'extérieur sur les zones non couvertes (mains, visages, tête, etc.)
- ▶ une deuxième application 30 minutes après le début de la sortie puis toutes les deux heures.

Il est recommandé de porter des lunettes de soleil, un chapeau, un foulard ou une casquette, ainsi que des vêtements couvrants (manches longues, etc.). Il existe aussi des vêtements anti-UV.



INFO

Une exposition au soleil provoque une inflammation cutanée. La GVH, ou maladie du greffon contre l'hôte, peut être déclenchée par toute inflammation.

A la maison

Linge et lessive

Vous pouvez utiliser :

- ▶ vos lessives et assouplissants habituels
- ▶ des lave-linge et sèche-linge, même communs à un immeuble, à condition de respecter les températures de lavage et après avoir vérifié la propreté des appareils.

Lavez vos sous-vêtements en machine à au moins 60°. Les autres vêtements peuvent être lavés à 40°.

Lavez à 60° vos serviettes de bain, serviettes pour les mains et torchons à vaisselle, le plus régulièrement possible (idéalement tous les jours).

Changez vos draps de lit une fois par semaine.

Evitez le rideau de douche. Si ce n'est pas possible, privilégiez une matière lavable à 40° et lavez-le au minimum toutes les deux semaines.

Evitez les tapis de bain épais ou optez pour une matière lavable en machine, à 60°.

Ménage et entretien du domicile

La poussière est votre ennemi.

Un environnement propre est nécessaire pour votre retour à la maison. Cependant, il est inutile d'acheter des produits d'entretien spécifiques. Les moquettes murales ou au sol ne sont pas interdites.

Avant votre retour

- ▶ Toutes les pièces de votre domicile ont été nettoyées à fond.
- ▶ Les filtres des appareils (hotte, aspirateur, climatiseur) ont été changés.

En pratique

- ▶ Evitez tout environnement poussiéreux tant à la maison (cave, grenier) qu'à l'extérieur.
- ▶ Ouvrez les fenêtres tous les jours pendant 10 minutes.
- ▶ Ne faites pas le ménage vous-même, pour éviter de respirer de la poussière.
- ▶ Pendant le ménage, tenez-vous le plus éloigné-e possible de la pièce nettoyée.
- ▶ Les produits ménagers habituels (comme l'eau de Javel) peuvent être utilisés.
- ▶ Le sol doit être lavé avec une serpillère humide.
- ▶ Pour le dépoussiérage, utilisez un chiffon humide ou un chiffon microfibre afin de ne pas faire voler la poussière.
- ▶ Passez l'aspirateur tous les deux jours au minimum. Le filtre doit être changé selon recommandation du fabricant.
- ▶ Nettoyez l'intérieur de votre réfrigérateur une fois par semaine.
- ▶ Enlevez les emballages des aliments avant de les stocker au réfrigérateur.



ATTENTION

Si vous devez faire le ménage vous-même, portez impérativement un masque coque et des gants.

Un·e assistant·e social·e peut solliciter le soutien d'un·e aide-ménagère à domicile. Parlez-en à l'équipe soignante.

La cheminée et la ventilation

N'entreposez pas de bûches humides dans le salon. Les bûches sèches doivent être placées dans un contenant fermé. Un foyer avec portes est préférable à un foyer ouvert.

La climatisation doit être régulièrement entretenue.

! ATTENTION

Évitez les ventilateurs et les humidificateurs dans la chambre.

Les travaux

Les travaux à votre domicile sont à éviter absolument. Ils génèrent une grande quantité de poussière et la possible diffusion de spores de champignons. Si nécessaire, ils doivent être effectués avant votre retour à domicile. Il est déconseillé de séjourner dans votre domicile les jours qui suivent la fin des travaux, et tant que la pièce n'est pas entièrement nettoyée et dépoussiérée.

! ATTENTION

Les moisissures sont dangereuses pour votre santé. Informez l'équipe soignante si vous en constatez dans votre habitation (salle de bain, cuisine, etc.).

Les plantes

Les plantes vertes et la terre en pot contiennent de nombreuses bactéries, champignons, vers, etc. Vous pouvez les conserver, mais évitez tout contact avec les plantes et la terre : creuser, repoter, transporter les pots, etc.

Demandez à une tierce personne de s'occuper de vos plantes pendant au moins six mois après votre retour, voire plus en cas de GVH. Et si possible, regroupez toutes les plantes dans la pièce où vous passez le moins de temps.

Ne videz pas vous-même l'eau des vases, car elle contient de nombreux germes et bactéries.

Expliquez à vos ami·es pourquoi ils/elles ne peuvent pas vous offrir des plantes ou de fleurs coupées. De même, évitez les sapins de Noël naturels. Privilégiez leur version synthétique.

Les animaux domestiques

La plupart des animaux de compagnie, gardés à la maison, ne représentent pas un danger pour vous. Mais il est impératif de vous laver les mains après un contact avec votre animal ou sa nourriture.



ATTENTION

Lézards, serpents, iguanes, tortues, animaux exotiques, souris, rats sont interdits.

Voici quelques précautions à respecter.

L'entretien

- ▶ Ne gardez pas la litière de votre chat ou la cage de votre animal dans votre chambre, la cuisine ou dans le lieu de préparation des aliments.
- ▶ Evitez de toucher les déchets des animaux.
- ▶ Ne ramassez pas les excréments.
- ▶ Ne changez pas la litière.
- ▶ Ne nettoyez pas la cage des oiseaux.
- ▶ Ne changez pas l'eau de l'aquarium.



ATTENTION

Si vous devez absolument nettoyer les saletés d'un animal, portez impérativement un masque coque et des gants à usage unique. Puis lavez-vous soigneusement les mains.

La nourriture

- ▶ Choisissez des croquettes vendues en magasin. Ne donnez pas de restes et évitez les textures humides, comme les pâtés.
- ▶ Ne laissez pas votre animal chasser ou manger des viandes crues.
- ▶ A l'extérieur, votre animal risque d'être contaminé par la faune sauvage. Surveillez-le et évitez qu'il chasse ou mange des proies : souris, oiseaux, etc.
- ▶ Ne le laissez pas boire l'eau des toilettes. Changez l'eau de sa gamelle une fois par jour.

Les soins

- ▶ Amenez votre animal chez le/la vétérinaire, pour vérifier l'absence de maladie, pour le purger et le vacciner.
- ▶ Traitez-le contre les parasites.

De manière générale

- ▶ Ne touchez pas d'autres animaux que les vôtres.
- ▶ Évitez les contacts directs entre votre bouche et l'animal (pas de bisous).
- ▶ Évitez les griffures et les morsures.
- ▶ Évitez les contacts directs avec les animaux exotiques ou de la ferme : chevaux, vaches, porcs, canetons, poussins et autres volailles.



INFO

Renoncez à acquérir de nouveaux animaux de compagnie, notamment de moins d'un an, qui sont souvent porteurs de nombreux germes. Les animaux domestiques doivent être suivis régulièrement par le vétérinaire (vaccinations, maladies, etc.) et dans la mesure du possible gardés à la maison.

La vie en famille et en société

La période après la transplantation et le retour à domicile sont marqués par un état de fatigue. C'est tout à fait normal. Il faut l'apprivoiser et laisser à votre corps le temps de récupérer. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin et vos proches.

Nous vous conseillons une reprise progressive de vos activités, avec néanmoins quelques précautions indispensables durant les trois premiers mois, puis selon la poursuite de votre traitement immunosuppresseur.

Vous pouvez reprendre une vie normale avec votre famille, mais des précautions s'imposent.

Les contacts avec les autres

En cours de traitement, évitez autant que possible tout contact avec des adultes ou des enfants présentant une infection.

Renoncez à recevoir ou à rendre visite à des personnes malades ou qui présentent des symptômes comme une toux, les yeux ou le nez qui coulent, de la fièvre, une éruption cutanée, des diarrhées, etc.

Si la proximité avec des personnes malades ne peut pas être évitée, celles-ci doivent porter un masque de protection et rester à l'écart tant qu'elles présentent des symptômes.

Quels vaccins pour votre entourage ?

Les personnes qui cohabitent avec vous ou avec lesquelles vous avez des contacts fréquents doivent être vaccinées selon les recommandations de l'Office fédéral de la santé publique. Contre :

- ▶ la diphtérie
- ▶ le tétanos
- ▶ la coqueluche
- ▶ la poliomyélite
- ▶ l'*haemophilus influenzae* de type B (grippe)

+ INFO

Lors de la vaccination d'un membre de la famille, signalez au/à la médecin que vous êtes greffé·e de moelle osseuse et immunosupprimé·e. En effet, certains vaccins ne peuvent pas être réalisés dans votre entourage immédiat.

- ▶ la rougeole
- ▶ les oreillons
- ▶ la rubéole
- ▶ l'hépatite B
- ▶ la varicelle (en l'absence d'antécédent de varicelle).

Une vérification des vaccinations des proches par le/la médecin de famille ou le/la pédiatre de vos enfants est vivement recommandée.

Toutes ces mesures peuvent paraître contraignantes. Elles sont transitoires et sont réévaluées lors de vos consultations médicales.

Que faire si un membre de votre entourage est malade ?

Si votre conjoint·e ou vos enfants sont malades :

- ▶ évitez de dormir dans le même lit le temps que durent les symptômes
- ▶ portez un masque coque et restez à plus d'un mètre d'eux
- ▶ évitez à tout prix le contact rapproché : pas d'embrassade, pas de bises
- ▶ désinfectez-vous les mains avec une solution alcoolique.

Les enfants infectés âgés de moins de 10 ans sont contagieux pendant deux semaines après la disparition des symptômes.

Vous pouvez rendre visite à votre famille et recevoir vos ami·es en petit nombre. A condition qu'ils/elles ne soient pas malades, en particulier les enfants en bas âge.

! ATTENTION

Contactez votre médecin en cas de contact avec des personnes porteuses d'une maladie infectieuse : grippe, rougeole, varicelle, herpès, gastroentérite, etc.

+ INFO

Certaines assurances remboursent les transports en 1^{ère} classe sur présentation d'un certificat médical. Renseignez-vous auprès de notre assistant·e social·e.

Les sorties

Les contacts avec la foule sont à éviter.

Les six premiers mois après votre sortie et plus longtemps en cas de GVH, le port de masque coque est recommandé dans les lieux publics. Sauf en été.

Évitez de manger au restaurant en raison du risque de contamination par des personnes et des impératifs alimentaires à suivre pendant les trois premiers mois. Si vous souhaitez néanmoins y aller, évitez les restaurants bondés. Optez pour un établissement que vous connaissez bien et dont le/la cuisinier·ère respecte les précautions concernant la préparation des aliments (voir le chapitre sur l'alimentation en page 25).

Vous pouvez prendre une consommation à la terrasse d'un café si vous évitez les terrasses bondées et enfumées ainsi que l'exposition au soleil.

Évitez les lieux publics trop fréquentés comme le marché, les grands magasins, le cinéma le vendredi ou samedi soir, le théâtre et les lieux enfumés.

Pour les courses, évitez les heures de grande affluence. Les commandes par Internet à récupérer sur place à une heure choisie (en drive) ou livrées à domicile constituent une excellente alternative.

Évitez les transports en commun aux heures de pointe. Vous pouvez prendre le train. Mais privilégiez si possible la 1^{ère} classe moins fréquentée. Sinon, en cas de nécessité et d'affluence, portez un masque coque.

Lors d'une consultation ou d'une visite à l'hôpital, portez un masque coque. Les infirmiers·ères vous en fournissent volontiers.

Si vous avez des problèmes de transport, contactez l'assistant·e social·e qui vous proposera d'autres ressources (bénévoles).

Les voyages

Les voyages à l'étranger au cours de la première année sont à éviter. Parlez de vos projets de déplacements à votre médecin tout au long de votre suivi. Il/elle vous conseille sur les précautions à prendre.

Les premiers temps, vous devez pouvoir consulter un-e médecin ou vous rendre à l'hôpital dans les plus brefs délais.

L'activité physique

L'activité physique et sportive favorise la réhabilitation et la réadaptation à l'effort. Excellent moyen de se réconcilier avec son propre corps, elle contribue aussi au bien-être psychologique. Elle est un allié précieux pour prévenir, retarder ou améliorer les problèmes ostéo-articulaires, cardiovasculaires, respiratoires, neurologiques et musculo-tendineux.

L'activité régulière, comme la marche (en évitant le soleil), le vélo ou le step à domicile, est un très bon moyen de lutter contre la fatigue. Maintenez-la en alternant avec des périodes de repos.



ATTENTION

La pratique du sport en salle et toute forme de baignade, y compris en spa ou en piscine privée, sont interdites aussi longtemps que vous prenez un traitement immunosuppresseur.

Autres activités

Évitez le bricolage ainsi que le contact avec des produits solvants. Ne travaillez pas le bois. Ce dernier contient des poussières et des spores de champignons. Vous risquez des coupures susceptibles de s'infecter.

+ INFO

L'assistant-e social-e vous informe sur la législation sociale et vos droits. Il/elle vous aide à résoudre d'éventuelles difficultés professionnelles et vous renseigne sur les aides existantes.

Ne pratiquez pas le jardinage durant la première année ni le rempotage (voir page 13). Les promenades en forêt sont autorisées à condition de ne pas toucher la terre, les arbres, les fleurs, les champignons, etc. En raison des poussières dégagées, évitez le contact direct avec le foin, la paille et les végétaux.

! ATTENTION

La conduite d'un véhicule est déconseillée. Les traitements et la fatigue peuvent entraîner des troubles de la concentration.

La vie professionnelle

La reprise de votre travail dépend non seulement de votre état physique et psychique, mais aussi de la reconstitution de votre système immunitaire.

En principe, une reprise est possible progressivement après quelques mois, si :

- ▶ vous ne vous sentez pas trop fatigué·e
- ▶ vous ne présentez pas de signe d'une maladie GVH
- ▶ vous n'êtes pas sous thérapie immunosuppressive
- ▶ le plan de revaccination est terminé.

Certaines professions, comme les agriculteurs·trices, exigent des dispositions particulières. Parlez-en avec votre médecin.

La vie de couple et la sexualité

Dès votre retour à domicile, vous pouvez reprendre une vie intime. Si votre partenaire n'est pas malade (fièvre, rhume, etc.), vous pouvez l'embrasser, dormir dans le même lit et avoir des relations sexuelles. Pour éviter toute infection, les rapports doivent être protégés pendant les six premiers mois, y compris les rapports orogénitaux.

Si votre taux de plaquettes est inférieur à 50 G/l, évitez les gestes (caresses) trop brusques et toute pratique qui peut causer des lésions, en particulier l'utilisation des sex-toys.

En raison du risque infectieux, les rapports anaux sont interdits pendant les 12 premiers mois après la transplantation.

Quelques points à savoir

- ▶ Les traitements peuvent occasionner une sécheresse des muqueuses. Vous pouvez utiliser des lubrifiants spécifiques en emballage individuel. Attention, la vaseline est incompatible avec les préservatifs.
- ▶ Les rapports peuvent être douloureux les premiers mois et, pour les hommes, des difficultés d'érection peuvent survenir.
- ▶ Pour les femmes, les traitements peuvent entraîner une ménopause précoce, avec des symptômes comme la baisse de la libido, des bouffées de chaleur, un changement d'humeur, voire, après quelques années, une ostéoporose. Un traitement hormonal adapté peut être prescrit.
- ▶ Les piercings sur les parties génitales sont fortement déconseillés, de même que sur les autres parties du corps, du fait d'un risque majeur d'infection.

Dans tous les cas, parlez librement à votre médecin qui peut vous conseiller.

Aspect psychologique

La sortie de l'unité est une première étape pour laquelle vous vous réjouissez sans doute. Elle exige cependant de nombreuses précautions. Parfois, vous pouvez vous sentir découragé-e par le chemin qu'il reste à parcourir.

La sortie est souvent un moment de vulnérabilité sur le plan psychologique, car elle fait suite à une hospitalisation éprouvante. Vous pouvez également ressentir une perte de l'élan vital. Si celle-ci perdure, n'hésitez pas à consulter.

Lors des consultations ambulatoires, vous pouvez demander un entretien avec un-e psychologue. Nous vous aidons à mettre en place un suivi psychologique à proximité de votre domicile.

Médicaments et vaccins

Vous suivez un traitement médicamenteux lourd, mais indispensable. Il fait l'objet d'une ordonnance détaillée remise lors de votre sortie de l'hôpital. Celle-ci est renouvelée et adaptée à votre état de santé lors des consultations du suivi post-transplantation. Le traitement s'allège au fil du temps. Signalez au/à la médecin la survenue de tout nouveau symptôme.

Conseils

- ▶ Répartissez la prise des médicaments sur une heure, si vous avez des difficultés à les prendre en une fois.
- ▶ Respectez scrupuleusement la prise des médicaments prescrits.
- ▶ N'interrompez jamais un traitement sans avis médical.
- ▶ Il est important de boire suffisamment (2 à 3 litres/jour) afin de protéger vos reins.

A éviter

- ▶ Les anti-inflammatoires (Aspirine[®], Voltaren[®], Ponstan[®] ou Ibuprofen[®]) sont formellement interdits tant que votre taux de plaquettes est bas, soit inférieur à 50 G/l. Ces médicaments peuvent provoquer des saignements.
- ▶ Ne prenez pas de médicaments en automédication.
- ▶ Ne prenez pas de vitamines, de compléments alimentaires, de préparations à base de plantes ou d'huiles essentielles sans en parler avec le/la médecin. Ces produits peuvent perturber votre traitement.

Le traitement antirejet

Le traitement antirejet le plus souvent prescrit est le Sandimmun Néoral®. L'équipe soignante utilise aussi le terme de « ciclosporine » pour le désigner.

Ne prenez pas le Sandimmun® le matin de votre visite à la consultation ambulatoire des patients transplantés. Car un dosage sanguin est effectué à cette occasion pour adapter sa posologie. Apportez-le avec vous, afin de le prendre après la prise de sang.

Conseil de prise

- ▶ Si vous vomissez dans la demi-heure qui suit la prise du Sandimmun®, reprenez-le à la même dose.
- ▶ Ne consommez pas de pamplemousse, ni son jus, tant que vous prenez le Sandimmun®.
- ▶ Éviter l'alcool pendant les trois premiers mois après la transplantation et tant que vous prenez le Sandimmun®.

Les autres médicaments anti-rejet sont le Prograf® (tacrolimus) et le CellCept® (mycophénolate mofétil).



INFO

Le pamplemousse ou son jus interagissent avec le Sandimmun®.



INFO

En cas de fièvre ou de douleurs, privilégiez la prise de paracétamol.

Vos autres traitements

Tant que votre immunité n'est pas reconstituée, d'autres médicaments vous sont prescrits, en général pour vous protéger contre certaines infections.

Antibiotiques : Oспен® (pénicilline)
Tavanic® (lévofloxacine)

Antiparasitaires : Bactrim® (co-trimoxazole)

Antiviraux : Valtrex® (valaciclovir)

Antifongiques : Fluconazole
Noxafil® (posaconazole)
Vfend® (voriconazole)

Protecteur du foie : Ursofalk® (acide ursodésoxycholique)

Magnésium

N'oubliez pas vos crèmes et produits d'hygiène corporelle

- ▶ Soin de bouche et gelée ou spray dentaire : Elmex®.
- ▶ Excipial® lipolotion : protection et hydratation de la peau.
- ▶ Protection solaire.

Un plan de revaccination

Comme pour les nouveau-nés, dont le système immunitaire est faible, un plan de revaccination est établi entre les 3^e et 24^e mois après la transplantation par un·e médecin de la consultation. Il/elle vous explique son déroulement et vous remet un carnet de revaccination.

Tout vaccin vivant est interdit pendant 12 mois.



INFO

Vaccinez-vous contre la grippe pendant la période d'épidémie saisonnière.

Alimentation

Vous devez reprendre des forces ! Consommez des aliments riches en protéines.

N'hésitez pas à contacter le/la diététicien-ne attaché-e au programme de transplantation et qui vous a conseillé-e avant votre sortie.

Ne soyez pas surpris si les aliments n'ont plus le même goût. Les chimiothérapies peuvent altérer les papilles gustatives. Rassurez-vous, ce phénomène est réversible, mais demande un peu de temps.

Les précautions d'hygiène alimentaire et l'interdiction de consommer certains aliments susceptibles de contamination doivent être respectées pendant au moins trois mois ou si vous êtes sous immunosuppresseurs.

Les achats

Privilégiez les achats alimentaires emballés industriellement plutôt que ceux servis au comptoir ou en vrac. Surtout s'ils sont crus. Choisissez des aliments en portions couvrant la consommation journalière : deux jours au maximum.

Favorisez aussi les petits conditionnements pour les produits tels que les laitages, gâteaux secs, boissons, compotes, confitures, ketchup, sauce à salade, etc.

Assurez-vous de la fraîcheur des produits en vérifiant et en respectant les dates de péremption. Ne consommez pas de gibier, de la viande ou du lait directement acheté à la ferme. Choisissez des produits pasteurisés (produits laitiers, jus de fruits). Evitez l'achat de produits décongelés ou avec un emballage déformé, bosselé ou bombé.

Pour les aliments congelés, servez-vous d'une glacière ou d'un sac isotherme avec des blocs réfrigérants ou optez pour la livraison à domicile. Les produits surgelés à cuire sont tous autorisés, de même que les glaces en format individuel. Utilisez également un sac isotherme lors de l'achat d'aliments réfrigérés afin de respecter la chaîne du froid.

+ INFO

En raison du haut risque de salmonelle et de campylobacter: évitez la manipulation de volaille et des œufs. Le cas échéant, lavez puis désinfectez vos mains avec une solution hydroalcoolique.

Préparation des repas

Une préparation minutieuse des aliments et un entretien méticuleux des ustensiles de cuisine sont les garants d'une bonne hygiène.

Respectez toujours la liste des aliments interdits.

Lavez-vous les mains avant chaque manipulation d'aliments ou de vaisselle. Utilisez votre savon habituel ou désinfectez-les avec une solution alcoolique.

Utilisez plutôt des ustensiles en plastique et métal, évitez le bois. Lavez soigneusement les ustensiles et la vaisselle :

- ▶ à la main avec de l'eau chaude et du produit vaisselle. Puis séchez-les avec un torchon propre.
- ▶ au lave-vaisselle, au moins à 60°.

Rangez les ustensiles et la vaisselle dans un placard propre et fermé.

Nettoyez fréquemment votre plan de travail avec votre produit habituel.

Si vous cuisinez des aliments tels que la volaille, le poisson, la viande ou des légumes qui ont été en contact avec la terre, nettoyez puis désinfectez le plan de travail avec de l'eau de Javel diluée ou un autre désinfectant adapté à votre plan de travail et laissez agir cinq minutes avant de rincer à l'eau.

Cuisez bien tous les produits, à une température comprise en 80° et 85°. Prêtez une attention particulière à la cuisson de la viande: elle ne doit pas être à point ou saignante mais bien cuite. N'utilisez pas de four à micro-ondes pour cuire viande, volaille, poisson et œuf: la température de cuisson n'est pas assez élevée pour détruire les germes.

Cuisez avec une attention particulière les volailles et les œufs et désinfectez les ustensiles ayant été à leur contact avant cuisson.

Lavez et épluchez les légumes et les fruits. Lavez aussi les canettes et les boîtes de conserve avant ouverture à l'eau savonneuse et utilisez un ouvre-boîte propre. Consommez dès l'ouverture tous les aliments en conserve ou UHT (longue conservation).

Conservation et conditionnement des aliments

- ▶ Cuisez les aliments congelés sans décongélation préalable.
- ▶ Ne recongelez pas un aliment décongelé.
- ▶ Éliminez après 24h les préparations cuites et les aliments emballés ayant été ouverts.
- ▶ Ne réchauffez pas un aliment d'un repas à l'autre mais congelez immédiatement les restes dans une boîte hermétique.
- ▶ Consommez les restes dans les 3 mois après congélation.
- ▶ Nettoyez le réfrigérateur une fois par semaine avec du vinaigre blanc ou de l'eau javellisée.
- ▶ Vérifiez sa température (comprise entre 4 et 6 °C).
- ▶ Dans le réfrigérateur, séparez les aliments frais des aliments cuits.

A table !

Essayez de manger en famille ou en présence d'autres personnes pour plus de convivialité. Respectez le rythme de trois repas par jour, plus une à deux collations. Diversifiez votre alimentation.

+ INFO

Les repas au restaurant et à l'emporté sont à proscrire tant que vous êtes sous immunosuppresseurs. Ne vous servez pas aux distributeurs de boissons, de jus de fruits frais, aux fontaines d'eau, etc.

Aliments autorisés ou à éviter

	Aliments autorisés	Aliments à éviter
Viande Volaille Charcuterie Substitut de viande	<ul style="list-style-type: none"> - toutes les viandes bien cuites, (pot au feu, tajines, etc.) - lard et lardons cuits si préalablement bouillis - jambon blanc cuit avant la consommation - saucisses et saucissons bien cuits - pâtes à tartiner individuelles - tofu et Quorn bien cuits 	<ul style="list-style-type: none"> - toutes les viandes crues (tartare), saignantes, rosées, séchées - charcuterie, pâté, terrine, foie gras artisanal, jambon cru, lard cru - saucisse crue, merguez
Poisson	<ul style="list-style-type: none"> - poissons et crevettes (frais ou surgelé) bien cuits (soupe, gratin, tajine, etc.) - tous les poissons en boîte 	<ul style="list-style-type: none"> - poissons froids salés, fumés, séchés, crus (tartare, saumon fumé, sushi, etc.), surimi - caviar - tous les coquillages et fruits de mer frais
Œufs	<ul style="list-style-type: none"> - œuf dur - omelette nature bien cuite - œuf incorporé dans une préparation cuite (gâteau, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> - œuf cru, à la coque, au plat, brouillé - omelette baveuse, omelette aux herbes - œuf utilisé dans une préparation crue : tiramisu, mayonnaise maison, etc.
Produits laitiers	<ul style="list-style-type: none"> - lait UP ou UHT en portion individuelle - boissons lactées ou chocolatées UP ou UHT - crèmes desserts et flans UHT - fromage nature pasteurisé à tartiner en portion individuelle (Kiri, Gerber) - fromages sans croûte en portion individuelle (Babybel, emmenthal, gruyère, etc.) - fromages à pâte dure et crème intégrés en début de cuisson des plats 	<ul style="list-style-type: none"> - lait pasteurisé ou cru - crèmes et flans maison, en grand pot et du restaurant - yogourts, fromage blanc frais, séré, petit suisse - boissons aux probiotiques/bifidus (Actimel, Actifit etc.) - tous les fromages autres que ceux autorisés : chèvre, camembert, bleu, roquefort, au poivre, aux noix, etc. - fromage râpé (parmesan, etc.) ajouté aux plats après cuisson

Aliments autorisés

Aliments à éviter

Féculents	<ul style="list-style-type: none"> - toute sorte de pain bien cuit non fariné - pain de mie grillé - biscotte - pâtes, lasagnes, raviolis bien cuits - riz, semoule, polenta et quinoa bien cuits - pomme de terre, roesti - légumes secs bien cuits - pizza, quiche aux légumes, tarte/ramequin nature ou au fromage: bien cuits - corn-flakes en portion individuelle (sans noisettes) - pop-corn cuit - chips nature en portion individuelle 	<ul style="list-style-type: none"> - pain aux noix, fruits secs, graines - toutes les pâtes fraîches, lasagnes fraîches, raviolis frais, ou du traiteur ou du restaurant - couscous, polenta et quinoa instantanés (pas assez cuit) - flocons de céréales crues, bircher - pop-corn en sachet déjà cuisiné - chips au paprika, au curry
Légumes	<ul style="list-style-type: none"> - tous les légumes cuits: frais, en conserve, surgelés, en petit pot - petits oignons, cornichons, champignons en boîte, etc. - bouillon de légume, soupe, potage, potage crème (seulement si crème UHT) - salade de légumes cuits: haricots verts, betterave, lentilles, etc. - choucroute bien cuite 	<ul style="list-style-type: none"> - tous les légumes crus - salades du restaurant ou du traiteur
Fruits	<ul style="list-style-type: none"> - fruits au sirop en portion individuelle (UHT). - fruits pelables avec une peau intacte: banane, pomme, orange, etc. - compote de fruit en portion individuelle, dans un emballage operculé (UHT) - fruits cuits, par exemple dans les gâteaux, tartes, etc. - melon et pastèque 	<ul style="list-style-type: none"> - fruits crus avec peau fine (raisins et baies) ou difficiles à nettoyer et/ou en contact avec la terre (fraises, kiwi) - fruits à noyau - pamplemousse, canneberge. - tous les fruits secs: pruneau, abricot, datte, figue, etc. - compote en vrac, au restaurant ou chez le traiteur - fruits oléagineux: noix, noisette, cacahuète, amande, etc. - graines: sésame, pavot, etc.

Aliments autorisés

Aliments à éviter

Produits sucrés Pâtisserie	<ul style="list-style-type: none">- sucre en sachet individuel- confiture en portion individuelle- miel en portion individuelle- poudre de chocolat en sachet individuel- Nutella en petite portion- chocolat, petite portion en emballage individuel- bonbons, caramel, chewing-gum en emballage individuel- cake et biscuits secs industriels en emballage individuel- tarte et pâtisserie aux fruits bien cuites- glace et sorbet industriels en portion individuelle (respecter la chaîne du froid, ne pas recongeler)	<ul style="list-style-type: none">- confiture maison- pâtisseries et desserts non cuits: tarte aux fraises, tiramisu, crème au chocolat maison, etc.- chocolat non emballé individuellement- chocolat et produits chocolatés contenant cacahuètes, noix, noisettes- pâtisseries du commerce (avec ou sans crème)- glace et sorbet «maison», du restaurant et du traiteur- glace et sorbet du marchand de glaces
Boissons	<ul style="list-style-type: none">- eau plate ou gazeuse en bouteille- sirop en petit emballage, à garder au réfrigérateur- café en capsule ou sachet individuel- thé ou tisane en sachet à infuser dans de l'eau bouillante, puis tasse au four à micro-ondes pendant 3 minutes, ou cuire l'eau et le sachet dans une casserole pendant 3 minutes- limonade, soda en bouteille de contenance ne dépassant pas 0,5 litre- jus de citron en petite portion- jus de fruits ou légumes industriels- thé froid industriel	<ul style="list-style-type: none">- boissons et soda des distributeurs ou fontaines (cantines, restaurants, etc.)- glaçons- café « filtre »- thé et tisanes en vrac- rondelle de citron frais dans les boissons- jus de fruit frais- jus de pamplemousse- Orangina au pamplemousse- Rivella- boissons alcoolisées: bière, cidre, etc.- bière sans alcool

Aliments autorisés

Aliments à éviter

Matières grasses	<ul style="list-style-type: none">- beurre, margarine, huile en petit emballage- crème UHT : à consommer dans les 24 heures- toutes les matières grasses sont autorisées pour la cuisson	<ul style="list-style-type: none">- beurre «Café de Paris», beurre au lait cru, beurre en vrac, beurre en motte- crème au lait cru ou pasteurisé (y compris crème chantilly)
Épices et condiments	<ul style="list-style-type: none">- sel avant et après cuisson- poivre, épices, herbes aromatiques, en vrac : avant cuisson- cornichons, oignons, légumes au vinaigre, olives en conserve, en petit conditionnement- moutarde, mayonnaise industrielle, ketchup, vinaigre. En petite portion et à consommer au même repas	<ul style="list-style-type: none">- curry, colombo- poivre et épices après cuisson- décorations crues : fines herbes séchées, type Aromat ou fraîches, citron, légumes ou fruits crus- mayonnaise et ketchup en grand conditionnement- mayonnaise «maison»- cenovis- sauce soja

Symptômes à surveiller

Restez attentif·ve à votre état de santé et appelez impérativement la consultation post-transplantation dès les premiers signes (les coordonnées de la consultation se trouvent dans les Informations pratiques en page 36).

- ▶ Si votre température dépasse 38° ou si vous avez des frissons.
- ▶ Devant tout nouveau symptôme :
 - vomissement
 - diarrhée
 - douleur abdominale ou crampe
 - difficultés à uriner
 - éruption cutanée ou rougeur
 - perte de poids
 - un tremblement, qui peut se manifester en cas de surdosage de la ciclosporine.



ATTENTION

Une maladie GVH peut commencer par une rougeur de la peau ou une diarrhée. Seul un·e médecin peut poser un diagnostic précis de vos symptômes.

Vivre avec une chambre implantable ou un PICC Line

La chambre implantable et le PICC Line sont des corps étrangers. Il convient de signaler au/à la médecin ou à l'infirmier-ère toute anomalie qui se manifeste à leur proximité : douleur, rougeur, tuméfaction, écoulement ou hématome.

Les équipes soignantes vous ont remis une brochure d'information ainsi qu'un livret de suivi. Si tel n'est pas le cas, n'hésitez pas à les réclamer.

La chambre implantable

La chambre implantable est surveillée et entretenue par l'équipe infirmière lors de vos visites à la consultation ambulatoire des patients transplantés. N'oubliez pas d'apporter le carnet de suivi de votre cathéter.

Voici quelques consignes à respecter pour assurer le bon fonctionnement du cathéter :

- ▶ évitez les sports qui sollicitent les muscles du thorax ou qui peuvent entraîner des traumatismes au niveau de la zone d'implantation (ski, tennis, tractions, etc.). En cas de doute, demandez conseil au/à la médecin ou à l'infirmier-ère qui vous suivent.
- ▶ évitez de porter des poids lourds : sac à main, courses, cartons, etc. du même côté.

Lorsque l'aiguille est en place, elle doit être protégée. Les pansements habituels (films transparents) sont imperméables et permettent de se doucher. Vérifiez qu'ils sont bien fermés et que les bord ne sont pas décollés. Si vous portez un autre type de pansement, vous ne pouvez pas vous doucher.

PICC Line

Entretien de votre PICC Line

Toutes les manipulations sont effectuées par des soignant-es : pansement, valve, prélèvement, injection, etc. En dehors des soins, si le PICC Line est équipé d'un clamp, ce dernier doit toujours être ouvert. L'extrémité du cathéter doit toujours être fermée par une valve anti-reflux et protégée par une compresse. Celle-ci doit être tenue par un fillet pour éviter le balancement au niveau du coude.

Activités au quotidien

Bougez votre bras normalement pour favoriser la circulation sanguine. Il est recommandé de ne pas soulever des charges lourdes ni d'effectuer des mouvements répétitifs exigeant de plier le bras. Les sports violents sont déconseillés.

Hygiène personnelle

Il est possible de se doucher. Mais il faut prendre des précautions pour éviter de mouiller le pansement et de le décoller. Des protections existent, parlez-en à l'infirmier-ère.

Habillage

Aucun vêtement n'est interdit. Cependant, évitez les manches trop serrées qui peuvent créer une compression locale. Une attention toute particulière doit être prise lors du déshabillage pour éviter de tirer accidentellement sur le cathéter.

Que faire en cas de retrait accidentel du PICC Line?

Gardez votre calme. Si le PICC Line n'est sorti que partiellement de la veine, maintenez-le en place et entourez-le avec un bandage propre. S'il est complètement dehors, comprimez la veine au point d'insertion pendant quelques minutes pour limiter le saignement. Puis posez un pansement que vous serrez légèrement. Dans tous les cas, prenez immédiatement contact avec l'équipe soignante ou les urgences de l'hôpital le plus proche.

La réaction greffon contre hôte

La maladie greffon contre hôte, appelée GVH (ou GVHD - Graft versus Host Disease), survient lorsque les cellules souches saines du greffon (le donneur) attaquent les cellules de l'hôte (le receveur). Cela se produit si les cellules du donneur perçoivent le receveur comme un corps étranger.

Cette réaction ne peut pas être évitée dans tous les cas. En effet, malgré les efforts déployés pour atteindre la meilleure compatibilité possible, il persiste toujours des différences génétiques entre le donneur et le receveur.

Ces différences ont aussi des effets bénéfiques. Grâce à elles, le greffon reconnaît les cellules hématopoïétiques du/de la patient-e comme étrangères. Ce qui provoque l'effet recherché du greffon contre la maladie ou GvL (Graft versus Leukemia).

Quelle est la gravité de cette réaction ?

Le degré de sévérité est très variable : de très modéré et temporaire jusqu'à des stades sérieux qui engagent le pronostic vital. La GVH est contrôlée à l'aide de médicaments immunosuppresseurs. Ces derniers atténuent le conflit immunitaire entre donneur et receveur. Ce traitement peut durer plusieurs mois, voire plusieurs années.

Quels sont les types de GVH ?

GVH aiguë

La réaction aiguë du greffon se manifeste précocement après l'injection du greffon. En général dans les trois premiers mois après la transplantation. Les organes principalement touchés par la GVH sont la peau, le foie et le tube digestif.

GVH chronique

La réaction chronique du greffon contre l'hôte se produit plus tardivement, et quasi tous les organes peuvent être atteints. Les formes les plus fréquentes sont la GVH chronique cutanée, buccale, oculaire, pulmonaire et musculo-articulaire.

Informations pratiques

Consultation ambulatoire des patients transplantés

Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4, 1205 Genève

Les jours ouvrables de 8h à 18h

Secrétariat: ☎ 022 372 98 62

Infirmières: ☎ 079 553 24 32

Coordinatrices: ☎ 079 553 48 95 ou 079 553 98 78 (de 8h30 à 18h)

Diététicienne: ☎ 079 553 17 40

En cas d'urgence

Médecin de garde d'hématologie: ☎ 079 615 44 37

7EL: ☎ 079 553 27 85

7DL: ☎ 079 553 51 49

Associations de soutien

Ligue genevoise contre le cancer

Rue Leschot 11, 1205 Genève

☎ 022 322 13 33, F. 022 322 13 39, ligue.cancer@mediane.ch

➔ www.lgc.ch

Association Savoir Patient

Bd de la Cluse 55, 1205 Genève, info@savoirpatient.ch

➔ www.savoirpatient.ch

Apprendre à vivre avec le cancer (AVAC)

CP 643, 1630 Bulle 1

☎ 026 912 32 84 / 079 271 12 19

English Speaking Cancer Association (ESCA)

Route de Ferney 150, CP 2100, 1211 Genève 2

☎ 022 723 22 31, info@cancersupport.ch

Association Suisse romande des greffés de la moelle osseuse (GMO)

Chemin du Chaugand 23, 1066 Epalinges

☎ 027 322 99 74, info@gmosuisseromande.ch

➔ www.gmosuisseromande.ch