

# Prévention et dépistage du cancer du sein

MGEN. Première mutuelle des agents du service public  
On s'engage mutuellement

mgen<sup>★</sup>

GRUPE **vyv**



# De quoi parle-t-on ? <sup>(1)</sup>

**Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent et le plus mortel chez la femme.**

Les hommes aussi peuvent en être atteints mais c'est beaucoup plus rare (moins de 1% des cas).

Il résulte **d'un dérèglement de certaines cellules** qui se multiplient et forment le plus souvent une masse appelée « **tumeur** ».

Dans la majorité des cas, le développement d'un cancer du sein prend **plusieurs mois, voire plusieurs années**.

## Les chiffres clés en France



**59 000 nouveaux cas par an** de cancer du sein ;



**50 % des femmes dépistées** dans le cadre du programme de dépistage organisé <sup>(2)</sup> ;

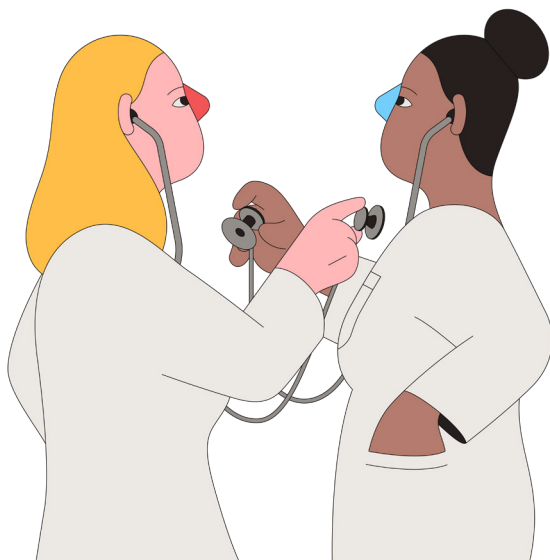


**22 % des décès féminins par cancer du sein sont dus à l'alcool** <sup>(3)</sup>.

<sup>(1)</sup> Définition de l'Institut national du Cancer ([cancersdusein.e-cancer.fr](http://cancersdusein.e-cancer.fr))

<sup>(2)</sup> Chiffre de Santé publique France, France entière, 2018

<sup>(3)</sup> OFDT, mai 2018 ([ofdt.fr](http://ofdt.fr) > Produits & addictions > Alcool)



# Les principaux facteurs de risque



L'âge (plus de 50 ans) ;



La consommation d'alcool et de tabac ;



La sédentarité et le surpoids ;



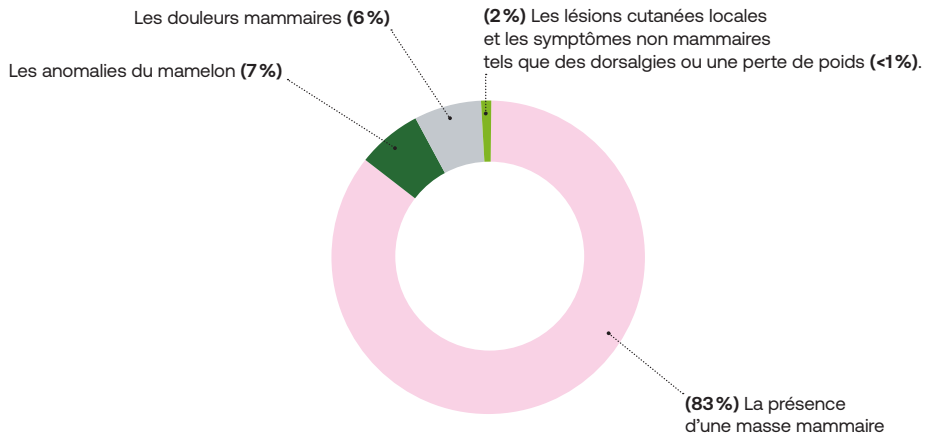
Les antécédents médicaux personnels (cancer du sein, de l'endomètre ou des ovaires) et familiaux.



Des prédispositions génétiques (5 % à 10 % des cancers du sein d'origine génétique) ;

Certaines femmes présentant **des facteurs de risque importants** doivent bénéficier d'une **surveillance adaptée**.

## Les symptômes les plus répandus de cancer du sein<sup>(4)</sup>



(4) Une étude auprès de plus de 2 300 femmes présentant des cancers du sein symptomatiques, a décrit un total de 56 symptômes : Koo, M. M., von Wagner, C., Abel, G. A., McPhail, S., Rubin, G. P., & Lyraizopoulos, G. (2017). Typical and atypical presenting symptoms of breast cancer and their associations with diagnostic intervals: Evidence from a national audit of cancer diagnosis. *Cancer epidemiology*, 48, 140–146.

# Principales idées reçues<sup>(4)</sup>

## 1

Vrai Faux

**Je n'ai pas de symptômes, je n'ai pas besoin de me faire dépister.**

**Faux.** Les examens de dépistage sont justement des examens de surveillance, en l'absence de symptômes. La mammographie permet de détecter des cancers de petite taille, bien avant qu'ils ne soient palpables ou que des symptômes ne se manifestent.

**Quand le cancer est détecté à un stade précoce, il peut être guéri dans 9 cas sur 10 !**

En effet, le taux de survie à 5 ans est bon si le délai avant la prise en charge médicale est court.

## 2

Vrai Faux

**Personne n'a eu de cancer du sein dans ma famille, je n'ai pas de risque.**

**Faux.** Chaque femme peut développer un cancer du sein, même sans prédisposition familiale. En effet, l'âge (entre 50 et 74 ans) est un facteur de risque en soi.

À partir de 50 ans, même si l'on est en bonne santé, il est recommandé de faire **une mammographie de dépistage tous les deux ans.**

Parlez-en avec votre médecin !

## 3

Vrai Faux

**Avant 50 ans, je n'ai pas besoin de surveillance particulière.**

**Faux.** Si c'est entre 50 et 74 ans que les femmes ont le plus de risques de développer un cancer du sein, on constate chaque année **près de 3 000 cancers du sein diagnostiqués chez des femmes de moins de 40 ans.**

Le médecin traitant ou le gynécologue peut proposer une surveillance spécifique (dépistage individuel) aux femmes plus jeunes ou plus âgées, en fonction de leurs antécédents personnels et familiaux.

Et, quel que soit l'âge, **un examen clinique régulier des seins** par un médecin est recommandé. Entre deux consultations, **l'autopalpation** peut permettre de détecter des symptômes qui doivent alerter.

## 4

Vrai Faux

**Je suis un homme. Je ne risque pas d'avoir un cancer du sein.**

**Faux.** Les hommes peuvent également développer un cancer du sein. Ces cas sont cependant rares puisqu'ils représentent seulement 1% du nombre total de cancers du sein et 0,5% des cancers masculins. Sa survenue est si exceptionnelle qu'elle est souvent ignorée, ce qui retarde alors le moment du diagnostic. Une masse ressentie, une rougeur, une anomalie de la texture de la peau sont les symptômes le plus souvent décrits et qui peuvent alerter.

# Les conseils



## Habitudes de vie

Certaines de nos habitudes de vie peuvent limiter les risques d'apparition d'un cancer du sein. Ainsi, il est recommandé :

- **d'arrêter de fumer** ;
- **de ne pas consommer plus de 2 verres d'alcool par jour et pas tous les jours** ;
- **de manger équilibré et varié** : 5 portions de fruits et légumes par jour car les céréales complètes - pain complet, riz complet, pâtes complètes, boulgour, quinoa - ont un effet protecteur contre le cancer ;
- **de pratiquer une activité physique régulière** (30 mn de marche rapide par jour).



## Détecter une anomalie

- **La palpation** (examen rapide et indolore) réalisée par un médecin généraliste, un gynécologue ou une sage-femme, est recommandée une fois par an à toutes les femmes à **partir de 25 ans**, quel que soit leur niveau de risque.
- **Surveillez régulièrement vos seins** par autopalpation et soyez attentives aux moindres changements comme l'apparition d'une grosseur dans un sein ou une aisselle, un écoulement anormal, une modification du mamelon ou de la peau du sein (forme ou aspect).



## Dépistage

- **Entre 50 et 74 ans** : dépistage organisé sur invitation (mammographie et examen clinique) <sup>(5)</sup>
- **Après 74 ans** : en parler avec votre médecin. <sup>(6)</sup>

**Le dépistage permet de repérer et traiter une anomalie** qui aurait pu évoluer vers un cancer ou de diagnostiquer précocement un cancer avant même l'apparition de symptômes.

**La mammographie peut être couplée avec une échographie** qui permet d'affiner un diagnostic.

**En cas de suspicion de tumeur**, un mammotome avec une biopsie peut être indiqué.

### → Bon à savoir

Chaque année en octobre, l'association Ruban Rose propose une campagne de lutte contre le cancer du sein dénommée « Octobre Rose ».

<sup>(5)</sup> Plus d'informations : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) > Les-9-reperes > Les-9-reperes-a-la-loupe > Fruits-et-Légumes  
<sup>(6)</sup> [Agirpourlatransition.ademe.fr](http://Agirpourlatransition.ademe.fr)

# Sites internet de références

Institut national du cancer (INCA) :

**[e-cancer.fr](http://e-cancer.fr)**

---

Prévention Cancers : le test - 3 minutes  
pour faire le point :

**[www.e-cancer.fr/prevention-cancers-le-test](http://www.e-cancer.fr/prevention-cancers-le-test)**

---

Caisse nationale d'assurance maladie (CNAM) :

**[ameli.fr](http://ameli.fr)**

---

Ligue contre le cancer :

**[ligue-cancer.net](http://ligue-cancer.net)**

---

L'étude E3N :

**[e3n.fr](http://e3n.fr)**

MGEN, Mutuelle Générale de l'Éducation Nationale, immatriculée sous le numéro SIREN 775 685 399, MGEN Vie, immatriculée sous le numéro SIREN 441 922 002, MGEN Filia, immatriculée sous le numéro SIREN 440 363 588, mutuelles soumises aux dispositions du Livre II du Code de la mutualité. MGEN Action sanitaire et sociale, immatriculée sous le numéro SIREN 441 921 913, MGEN Centres de santé, immatriculée sous le numéro SIREN 477 901 714, mutuelles soumises aux dispositions du Livre III du Code de la mutualité. Siège social : 3, square Max Hymans - 75748 PARIS CEDEX 15.

DIRCOM MGEN - 2304-DEPA5-Cancer du sein - Illustration : © Camilo Huinca - Photo : © Gettyimages



**MGEN. Première mutuelle des agents du service public**