

PRÉVENTION ET DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN



REPÈRE
PRÉVENTION
MGEN

LES CONSEILS

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).



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).**

DÉPISTAGE

- ▶ **Entre 50 et 74 ans** : dépistage organisé (mammographie et examen clinique) ⁽⁵⁾
- ▶ **Après 74 ans** : en parler avec votre médecin. ⁽⁶⁾

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.

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

SITES INTERNET DE RÉFÉRENCE

- ▶ **INSTITUT NATIONAL DU CANCER (INCA) :**
e-cancer.fr
→ Prévention Cancers : le test - 3 minutes pour faire le point
- ▶ **CAISSE NATIONALE D'ASSURANCE MALADIE (CNAM) :**
ameli.fr
- ▶ **LIGUE CONTRE LE CANCER :**
ligue-cancer.net
- ▶ **L'étude E3N :**
e3n.fr

(5) ameli.fr > Dépistage gratuit du cancer du sein entre 50 et 74 ans
(6) e-cancer.fr>Comprendre-prevenir-depister>Se-faire-depister>Depistage-du-cancer-du-sein>Vous-avez-plus-de-74-ans

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 Fila, 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.
Document publicitaire n'ayant pas de valeur contractuelle.

Contenu éditorial : Dir. Prévention MGEN - Conception : Dircom MGEN - Réf. : DEP_PREVENTIONCANCERDUSEIN_0622 © Gettyimages

DE QUOI PARLE-T-ON ?⁽¹⁾

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⁽²⁾;
- ▶ 22% des décès féminins par cancer du sein sont dus à l'alcool⁽³⁾.

(1) Définition de l'Institut national du Cancer (cancersusein.e-cancer.fr)

(2) Chiffre de Santé publique France, France entière, 2018

(3) OFDT, mai 2018 (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⁽⁴⁾

- ▶ La présence d'une masse mammaire (83%);
- ▶ Les anomalies du mamelon (7%);
- ▶ Les douleurs mammaires (6%);
- ▶ Les lésions cutanées locales (2%) et les symptômes non mammaires tels que des dorsalgies ou une perte de poids (<1%).

(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., & Lyrtzopoulos, 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.

QUELQUES IDÉES REÇUES

1

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

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

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.

