

Ensemble pour prévenir le cancer du sein



Cancer du sein : qu'est-ce que c'est?

Le cancer du sein est le cancer le plus diagnostiqué chez les femmes à travers le monde. Il apparaît le plus souvent après la ménopause.

C'est une tumeur maligne de la glande mammaire. Autrement dit, c'est un cancer qui naît dans les unités cellulaires dont la fonction est de sécréter le lait.

Une femme sur 9 risque d'être atteinte d'un cancer du sein au cours de sa vie. Les hommes aussi peuvent en être touchés, mais rarement. Moins de 1 % des cas de cancer du sein touchent des hommes.

Le nombre de personnes atteintes a progressé légèrement, mais régulièrement, au cours des 3 dernières décennies. Par contre, le taux de mortalité a continuellement diminué au cours de la même période, grâce aux progrès réalisés en matière de dépistage, de diagnostic et de traitement.



Symptômes du cancer du sein

- Une bosse au sein, qu'elle soit fixe ou mobile. Il s'agit du symptôme le plus fréquent pour les femmes.
Note : La plupart des bosses détectées au sein ne sont cependant pas cancéreuses.
- Des écoulements spontanés provenant du mamelon.
- Une rétraction du mamelon (le mamelon est tourné vers l'intérieur).
- Un changement d'apparence de la peau d'un sein : épaissement ou durcissement (« peau d'orange), rougeur inhabituelle, chaleur, changement (desquamation) de la peau autour du mamelon.
- Un changement inhabituel de grosseur ou de la forme d'un sein, creux (rétraction de la peau) ou voussure (bombement).

A savoir que ses symptômes ne sont pas spécifiques ; vu que plusieurs facteurs peuvent influencer les tissus mammaires et changer l'apparence des seins : la grossesse, le cycle menstruel, un kyste au sein, une infection, etc.

Principaux éléments de risque

- **Âge** : La maladie touche très rarement les femmes de moins de 30 ans. Environ 85 % des cas surviennent à 50 ans ou plus. Plus une femme avance en âge, plus le risque de souffrir de cancer du sein augmente.
- **Antécédents familiaux** : Le fait d'avoir une mère, une soeur ou une fille atteinte d'un cancer du sein ou d'un cancer des ovaires augmente le risque d'en être atteint.
- **Antécédent personnel** : Le fait d'avoir déjà eu un cancer à un sein accroît le risque qu'un second cancer se forme.
- **Avoir une lésion à risque au sein (diagnostiquée lors d'une biopsie)** : Les femmes qui ont une lésion à risque, comme une hyperplasie épithéliale intracanalair atypique ou un carcinome lobulaire in situ, sont plus susceptibles d'être atteintes d'un cancer du sein un jour. Remarque >> Notez que le kyste au sein n'est pas une lésion à risque. Il n'accroît pas le risque de cancer du sein.
- **Autres éléments de risque** :
 - **Traitements de radiothérapie**. On sait que les femmes qui ont subi des doses élevées de radiation au thorax (des rayons X d'intensité élevée) ont plus de risque d'être atteintes d'un cancer du sein, surtout si la radiothérapie a eu cours avant l'âge de 30 ans.
 - **Nulliparité ou grossesse tardive**. Le fait de ne pas avoir eu d'enfant ou d'avoir donné naissance seulement après l'âge de 30 ans.
 - **Exposition accrue aux oestrogènes naturels**. L'arrivée précoce des premières menstruations (avant l'âge de 12 ans) ou une ménopause tardive (après l'âge de 55 ans).
 - **Le surpoids ou l'obésité** : Les femmes de plus de 50 ans qui souffrent d'obésité sont plus à risque que les femmes du même âge dont l'indice de masse corporelle indique un poids normal. En particulier après la ménopause.

- Le manque d'activité physique : Les femmes peu actives physiquement sont plus à risque.
- La consommation d'alcool.
- La prise d'œstrogènes (pilules contraceptives) par des initiatives personnelles ou sans suivi médical.
- Facteurs psychologiques.



Prévention du cancer du sein

Mesures de dépistage

Ces mesures visent à détecter le plus tôt possible le cancer afin d'enrayer sa progression et de le guérir.

Observation de toute anomalie : Être à l'affût de tout changement au sein : bosse, écoulement, rétraction du mamelon, douleur, etc. Pour ce faire, palper et regarder les seins régulièrement. L'auto-examen des seins n'est plus recommandé. Cependant, il faut demeurer attentive aux changements pouvant survenir aux seins.

Examen par un professionnel : L'examen clinique des seins par le médecin permet de déceler une masse non perçue par la femme ou encore non visible à la mammographie. La palpation du sein fait partie de l'examen gynécologique annuel que devrait faire pratiquer toute femme dès le début de l'activité sexuelle. La Société canadienne du cancer recommande que cet examen soit accompli au moins tous les 2 ans, dès l'âge de 40 ans.

Mammographie : Santé Canada recommande le dépistage par la mammographie au moins tous les 2 ans pour les femmes âgées de 50 ans à 69 ans³. Son efficacité à réduire la mortalité dans cette tranche de la population est appuyée par des études. En dehors de ce groupe d'âge, la nécessité d'un dépistage varie d'une femme à l'autre, selon ses facteurs de risque personnels. Il faut en discuter avec son médecin. Le Groupe d'étude canadien sur les soins de santé préventifs déconseille la mammographie chez les femmes âgées de 40 ans à 49 ans qui ne sont pas à risque, étant donné l'absence d'avantages et les préjudices possibles. En effet, l'exposition aux radiations et les biopsies inutiles qui peuvent suivre un résultat faussement positif pourraient avoir des conséquences néfastes⁸. Pour les femmes de plus de 69 ans, il est souvent recommandé de poursuivre la mammographie à intervalles réguliers. Encore une fois, il vaut mieux en discuter avec son médecin.

D'autres tests sont parfois proposés aux femmes à très haut risque en raison de prédispositions génétiques.

Mesures préventives de base

Les bonnes habitudes de vie (exercice physique, saine alimentation comprenant suffisamment de légumes et de fruits, arrêt immédiat du tabagisme et de la consommation d'alcool etc.) et le maintien d'un poids santé contribuent à réduire le risque de plusieurs types de cancer, incluant le cancer du sein. Pour connaître ces mesures, consultez la fiche Cancer sur le site passeportsanté.net.

Voyez également les suggestions de la nutritionniste Hélène Baribeau dans la [Diète sur mesure : Cancer](#).

Bien entendu, la lutte contre le cancer ne requiert pas seulement des actions individuelles, mais aussi des actions collectives : réduire la présence de produits chimiques dans les produits ménagers, réduire l'emploi de pesticides chimiques, aménager les villes afin de favoriser l'activité physique, etc.

Autres mesures pour prévenir l'apparition de la maladie

À la lumière des résultats de diverses études, la Société canadienne du cancer recommande aux Canadiens, depuis 2007, de prendre un supplément de 25 µg (1 000 UI) par jour de vitamine D en automne et en hiver. L'organisme suggère aux personnes présentant des risques plus élevés de carence en vitamine D - ce qui inclut les personnes âgées, les personnes dont la pigmentation de la peau est foncée et les personnes qui s'exposent rarement au soleil - d'en faire autant durant toute l'année. Selon certaines études, un tel apport en vitamine D réduit les risques de cancer de la prostate, de cancer du sein et de cancer colorectal. Pour en savoir plus, consulter la fiche Vitamine D.

Chez les personnes à très haut risque de cancer du sein (comme les porteuses du gène BRCA), et seulement chez celles-ci, certains médicaments sont parfois donnés en prévention. Par exemple, le tamoxifène. À discuter avec le médecin.

+ Soutien psychothérapeutique. Une recherche de l'Université Stanford a révélé que le soutien psychothérapeutique de groupe (toutes les semaines pendant 1 an), conjointement avec l'autohypnose pour contrer la douleur, permettait d'augmenter du double, environ, l'espérance de vie des femmes souffrant d'un cancer du sein avec métastase¹³. Malheureusement, les recherches subséquentes n'ont jamais donné de résultats aussi probants, étant donné, notamment, de la difficulté de contrôler toutes les variables entre le groupe à l'étude et le groupe témoin.

Sites d'intérêt

- Association française : Le cancer du sein...Parlons-En !
<http://www.cancerdusein.org/cds/>
- Femmes en santé
www.femmesensante.ca
- Fondation canadienne du cancer du sein
www.cbcf.org
- Fondation du cancer du sein du Québec
www.rubanrose.org
- Fondation québécoise du cancer
www.fqc.qc.ca
- Société canadienne du cancer
Pour plus de renseignements sur la maladie, les traitements et le suivi médical.
www.cancer.ca
- Guérir.org
Créé par le Dr David Servan-Schreiber, psychiatre et auteur, ce site Internet met l'accent sur l'importance d'adopter de bonnes habitudes de vie pour prévenir le cancer. Il se veut un lieu d'information et d'échanges sur des approches non classiques pour lutter contre le cancer ou le prévenir.
www.guerir.org
- Breastcancer.org
Un site américain (en anglais) dirigé par des médecins et des femmes atteintes de cancer du sein.
www.breastcancer.org
- CancerNet et Office of Cancer Complementary and Alternative Medicine
Ces sites (en anglais) du National Cancer Institute (États-Unis) contiennent de nombreuses pages sur les traitements alternatifs.
www.cancer.gov
www3.cancer.gov
- Harvard Center for Cancer Prevention
www.harvardscience.harvard.edu
« Your disease risk » : un outil interactif pour les personnes qui voudraient connaître leur risque de cancer (du sein ou d'un autre type), conçu pour les personnes âgées de 40 ans ou plus. En anglais seulement.
www.diseaseriskindex.harvard.edu
- Centre international de recherche sur le cancer
Le Centre International de Recherche sur le Cancer (CIRC) (L'International Agency for Research on Cancer (IARC)) est membre de l'Organisation mondiale de la Santé.
www.iarc.fr

Source : passeportsante.net

====*==*==*==*==*==*==*==*==*==*==*==*==*==*==*

 **N'oubliez jamais** 

« **Dépistage organisé du cancer du sein : dès 50 ans, c'est tous les 2 ans** ».

« **Plus un cancer du sein est détecté tôt, plus les chances de guérison sont importantes.** »