

Octobre rose



DE QUAND DATE VOTRE DERNIÈRE MAMMOGRAPHIE ?

PRÉVENIR LE CANCER DU SEIN

À partir de 50 ans, il est recommandé de faire une mammographie de dépistage tous les 2 ans.



Chaque année, près de 58 500 cas de cancer du sein sont détectés et 12 150 femmes décèdent des suites de cette maladie (*). **Pourtant, détecté à un stade précoce, ce cancer peut être guéri dans 9 cas sur 10.** * Source : Epidémiologie des cancers en France en 2018 - Santé Publique France

UN CANCER DU SEIN, C'EST QUOI ?

Un cancer du sein, c'est lorsqu'une boule se forme dans le sein. Elle est appelée "tumeur".

Les cellules malignes se multiplient de manière désordonnée d'abord dans les canaux de la glande mammaire puis jusqu'à créer une tumeur qui détruit le sein.

Les cellules cancéreuses peuvent se propager dans tout l'organisme : il s'agit alors de « métastases ». Il existe de nombreuses formes de cancers du sein associées à des évolutions différentes. Les stratégies de traitement sont autant que possible adaptées à chaque forme de cancer du sein.

Dans la majorité des cas, le développement d'un cancer du sein prend plusieurs mois, parfois plusieurs années. Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent et le plus mortel chez la femme.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES D'UN CANCER DU SEIN ?

Il est essentiel de surveiller attentivement les modifications de votre poitrine, **car plus il est détecté tôt, plus les chances de guérison d'un cancer du sein sont importantes.**

Ainsi, toute grosseur nouvelle, au sein ou à l'aisselle, toute modification de la forme ou de la taille de vos seins, tout écoulement par le mamelon ou encore tout changement notable de l'aspect de la peau du sein ou de l'aréole doivent être signalés à votre médecin, car ils peuvent constituer les signes d'alerte du développement d'un cancer du sein.

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

Grâce au **dépistage précoce**, la moitié des cancers du sein sont **décélés** alors qu'ils mesurent **moins de 2 cm.**



LES FACTEURS DE RISQUE DE DÉVELOPPER UN CANCER DU SEIN

1

L'ÂGE

À partir de 50 ans le niveau de **risque est moyen**

Le cancer du sein survient majoritairement chez les femmes à partir de 50 ans ne présentant pas de facteur de risque particulier autre que leur âge.

L'âge est le premier facteur de risque de développer un cancer du sein.

2

LES ANTÉCÉDENTS PERSONNELS

Pour lesquels le niveau de **risque est élevé**

Cancer invasif du sein ou Cancer canalaire in situ.

Hyperplasie atypique canalaire ou lobulaire.

Irradiation thoracique à haute dose (maladie de Hodgkin).

3

LES ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX

Pour lesquels le niveau de **risque est potentiellement très élevé**

Cancer du sein chez un(e) parent(e).

Le risque est multiplié par 2 quand un parent du 1^{er} degré (père, mère, frère, soeur, nièce, enfant / fille ou garçon) a présenté un cancer du sein, et est multiplié par 4 quand deux parents du 1^{er} degré ont présenté un cancer du sein avant l'âge de 45 ans. Le risque augmente donc avec le nombre d'antécédents familiaux et avec la précocité de l'âge au diagnostic.

Cancer de l'ovaire.

Toute **personne traitée pour un cancer du sein** doit bénéficier d'un **suivi médical régulier, annuel, attentif et à vie.**

N'oubliez pas d'en parler à votre médecin.



LE DÉPISTAGE, COMMENT ÇA SE PASSE ?

Si vous avez entre 50 et 74 ans

Les femmes entre 50 et 74 ans sont invitées à **pratiquer une mammographie tous les deux ans**. Cet examen est pris en charge à 100 % par l'assurance maladie. Vous n'aurez rien à payer. **L'Assurance-Maladie réglera directement le radiologue.**

À partir de 50 ans, vous recevrez une invitation pour effectuer une mammographie accompagné d'un bon de prise en charge et de la liste des radiologues de votre département agréé.

Si vous ne l'avez pas encore reçu, demandez conseil à votre médecin traitant pour qu'il vous indique la marche à suivre. Vous pouvez aussi appeler la structure de gestion en charge de l'organisation du dépistage du cancer du sein dans votre département.

Contact : Adémas 71 Tél. 03 85 39 39 98

Si vous avez entre 25 et 49 ans / + 74 ans

Aucun dépistage mammographique n'est recommandé, mais vous devez **être régulièrement suivie par un médecin traitant, par un gynécologue ou par votre sage-femme** : la palpation des seins et des aisselles lui apportera des indications essentielles. S'il ou elle perçoit une anomalie, il ou elle vous prescrira une mammographie ou encore une échographie.

+ 74 ans la poursuite du dépistage doit s'apprécier de manière individuelle. Parlez-en avec votre médecin.

Il est important que chacune devienne actrice de sa santé **en pratiquant l'auto-palpation des seins !**

Étape 1 : l'observation

Face au miroir, inspectez les deux seins et vérifiez qu'il n'y a rien d'inhabituel : par exemple un écoulement par le mamelon d'un liquide, ou encore de sang, crevasses, fossettes, plis ou peau qui pèle ou dite d'orange sur le sein.

Étape 3 : aisselles

Une attention particulière doit être portée à la zone entre le sein et l'aisselle, cette dernière comprise. Cherchez toute grosseur ou toute induration anormale sous la peau.

Étape 2 : palpation

Avec trois doigts, palpez le sein opposé, fermement, attentivement et complètement. En commençant par la partie externe, parcourez le sein en effectuant de petits cercles avec les bouts des doigts.

Étape 3 : aisselles

Une attention particulière doit être portée à la zone entre le sein et l'aisselle, cette dernière comprise. Cherchez toute grosseur ou toute induration anormale sous la peau.

