

Mieux me protéger du cancer du sein

Près d'une femme sur huit aura un cancer du sein au cours de sa vie. En 2005, on dénombrait près de 50.000 nouveaux cas en France. C'est la tumeur maligne la plus fréquente chez la femme. Une mammographie peut permettre de la diagnostiquer au tout début, avant que les symptômes soient perceptibles. Les chances de guérison sont alors maximales.

Anticiper

Certains facteurs augmentent le risque de cancer du sein. Si vous êtes concernée par une ou plusieurs de ces situations, parlez-en à votre médecin ou à votre gynécologue. Ils vous proposeront une surveillance adaptée.

- Avoir plus de 50 ans : deux tiers des cancers du sein apparaissent après cet âge.
- Avoir déjà eu un cancer du sein, de l'ovaire ou de l'utérus.
- Avoir une mère ou une sœur qui ont eu un cancer du sein, surtout si plusieurs femmes de la famille sont touchées et qu'elles étaient jeunes au moment du diagnostic (moins de 40 ans).

D'autres facteurs pourraient augmenter les risques :

- Une puberté précoce (avant l'âge de 8 ans) et/ou une ménopause tardive (après 55 ans).
- Pas de grossesse, ou une première grossesse tardive, notamment après 40 ans.
- Une alimentation trop grasse et une consommation de tabac ou d'alcool (dès le premier verre).
- La sédentarité et le manque d'activité physique régulière.
- Certains traitements hormonaux substitutifs. Si vous prenez un tel traitement, parlez-en à votre médecin.

Alerter

Si un cancer du sein est détecté tôt, il guérit dans plus de 90 % des cas, et son traitement est souvent moins agressif.

Trois mesures simples permettent de se donner toutes les chances de détecter un cancer débutant :

- L'autopalpation des seins : examinez et palpez vos seins une fois par mois, après les règles. Consultez au moindre changement constaté.
- Une visite chez votre généraliste ou votre gynécologue une fois par an, plus souvent s'il le juge nécessaire.
- La mammographie : cette radiographie permet de détecter les tumeurs de quelques millimètres, alors qu'elles ne sont pas encore palpables. Il faut faire une mammographie tous les deux ans à partir de l'âge de 50 ans.

Dans tous les cas, vous devez consulter rapidement votre médecin ou votre gynécologue si vous constatez une grosseur au niveau d'un sein ou de l'aisselle, une zone de peau anormale au niveau d'un sein (fossette, durcissement, peau d'orange, rougeur), une anomalie d'un mamelon (rétraction, rougeur, écoulement) ou un changement dans l'aspect d'une aréole (le cercle plus foncé qui entoure le mamelon).

Traiter

- La chirurgie est la règle. Le chirurgien ne retire généralement que la tumeur et plus rarement tout le sein.

- La radiothérapie consiste à appliquer à travers la peau (zone du cancer et sa périphérie) des rayons de haute énergie qui détruisent les cellules cancéreuses.
- La chimiothérapie utilise des médicaments qui détruisent et empêchent la multiplication des cellules cancéreuses.
- L'hormonothérapie consiste à bloquer l'action d'hormones favorisant le développement des cancers du sein dits "hormono-dépendants".
- En cas de chirurgie mutilante, une reconstruction du sein peut être réalisée pendant l'opération ou à la fin des traitements.

En fonction du type de cancer, de sa taille, de son extension, de l'état de santé de la patiente, une équipe médicale pluridisciplinaire choisit le ou les traitements adaptés. Dans tous les cas, un accompagnement psychologique est souhaitable pour mieux supporter la peur, le stress et les changements de l'image du corps que provoquent le cancer et les traitements.

Pour en savoir plus

Le dépistage gratuit

Tous les deux ans, chaque femme de 50 à 74 ans reçoit de l'Assurance maladie une invitation pour bénéficier d'un examen clinique et d'une mammographie gratuite. Si vous n'avez pas reçu votre invitation, contactez votre caisse d'Assurance maladie.

VRAI/FAUX

Toute grosseur au niveau du sein est un cancer.

Faux. Dans quatre cas sur cinq, cette petite boule est une tumeur bénigne. Mais il faut néanmoins consulter un médecin sans attendre.

Prendre la pilule augmente le risque de développer un cancer du sein.

Faux. Aucune étude ne l'a démontré. Qui plus est, il existe aujourd'hui des pilules très faiblement dosées.

Un homme peut avoir un cancer du sein.

Vrai. Un cancer du sein sur cent concerne un homme.

Si votre mère ou votre sœur a eu un cancer du sein, vous devez passer des mammographies quel que soit votre âge.

Vrai. Consultez votre médecin qui vous conseillera et assurera un suivi plus régulier que pour une patiente sans antécédent familial.

S'exposer les seins nus au soleil favorise le cancer du sein.

Faux. En revanche, s'exposer au soleil augmente le risque de cancer de la peau !

Une anomalie à la mammographie est toujours un cancer.

Faux. En moyenne, sur 1 000 mammographies, 76 présentent une anomalie, mais il s'agit d'un cancer dans 5 cas seulement. Pour préciser le diagnostic, un prélèvement (biopsie ou ponction) doit être réalisé et analysé.