



# Unis contre le cancer du sein

Les réponses aux questions essentielles

Une information de la Ligue contre le cancer



## SOMMAIRE

- Facteurs de risque 3
- La mammographie 7
- Que puis-je faire par moi-même? 11
- Adresses utiles 15
- Autres informations 18

## FACTEURS DE RISQUE

### Quelle est la fréquence du cancer du sein?

Le cancer du sein est le type de cancer le plus fréquent chez les femmes. Il frappe chaque année près de 5200 habitantes de Suisse, soit plus de 14 par jour.

### Les hommes peuvent-ils aussi souffrir d'un cancer du sein?

Oui. D'après la statistique, le cancer du sein touche 30 à 40 hommes par année en Suisse.

### Les jeunes femmes peuvent-elles aussi développer un cancer du sein?

Dans la plupart des cas, le cancer du sein apparaît après la ménopause. Mais les jeunes femmes ne sont pas à l'abri. Une femme sur cinq a moins de 50 ans au moment du diagnostic.

### Combien de femmes survivent au cancer du sein?

En Suisse, près de 80 % des patientes sont

encore en vie cinq ans après le diagnostic. Quand le cancer du sein est décelé à un stade précoce, les chances de réussite du traitement sont généralement plus élevées.

### Quels sont les facteurs qui augmentent le risque de développer un cancer du sein?

Les principaux facteurs de risque pour le cancer du sein sont:

- L'âge: le risque augmente avec l'âge.
- Des antécédents familiaux: des proches (mère, sœur(s), fille(s)) atteintes d'un cancer du sein.
- Des prédispositions héréditaires au cancer du sein: chez environ 5 à 10 % des patientes, la maladie est due à des prédispositions héréditaires.
- Une radiothérapie dans la région des seins (par ex. pour traiter un lymphome).
- Une thérapie hormonale combinée (œstrogènes et gestagènes), échelonnée sur plusieurs années, contre les désagréments liés à la ménopause.
- Le surpoids après la ménopause et la consommation d'alcool.

### Un traitement hormonal contre les désagréments liés à la ménopause augmente-t-il le risque de développer un cancer du sein?

La prise d'hormones contre les désagréments liés à la ménopause n'est pas sans inconvénient. Une thérapie hormonale combinée de longue durée accroît le risque de cancer du sein. Avant d'opter pour ce traitement, les femmes devraient s'informer en détail auprès de leur médecin. Il s'agit de bien peser les risques et les avantages d'une thérapie hormonale.

### A quoi une femme remarque-t-elle qu'elle est peut-être atteinte d'un cancer du sein?

Certaines femmes remarquent d'abord un nodule douloureux ou un durcissement dans un sein. Le sein et/ou le mamelon peuvent aussi changer de couleur, de forme ou de taille. Un écoulement par le mamelon peut parfois révéler un cancer du sein. Dans de rares cas, tout le sein est tendu ou douloureux, mais pas

comme lors des menstruations. Heureusement, ce genre de modifications que les femmes constatent par elles-mêmes a dans la plupart des cas une autre cause que le cancer du sein. Si une femme remarque des modifications, elle devrait les faire contrôler par un médecin.

### **Un cancer du sein peut-il être indolore?**

A un stade précoce, le cancer du sein est généralement indolore et peut, dans la plupart des cas, être décelé au moyen d'une mammographie.

### **Y a-t-il des médicaments capables de réduire le risque de développer un cancer du sein?**

De tels médicaments existent. Mais à cause de leurs effets secondaires, ils ne sont prescrits qu'aux femmes présentant un risque fortement accru en raison de prédispositions héréditaires ou pour réduire le risque de récurrence chez celles qui ont déjà souffert d'un cancer du sein.

## **LA MAMMOGRAPHIE**

### **Qu'est ce qu'une mammographie?**

La mammographie est une radiographie des seins destinée à déceler d'éventuelles modifications suspectes.

### **Les radiations de la mammographie sont-elles nocives?**

Les rayons X peuvent être nocifs. Pour la mammographie, la dose est très faible. Les spécialistes estiment l'utilité de la mammographie nettement supérieure au risque provoqué par les rayons.

### **Qu'est-ce que le dépistage du cancer du sein?**

Le dépistage du cancer du sein tend à déceler un cancer du sein à un stade aussi précoce que possible, avant l'apparition de douleurs. La principale méthode de dépistage est la mammographie.

## Qu'est-ce qu'une mammographie de dépistage systématique?

Les mammographies de dépistage systématique sont effectuées systématiquement et régulièrement dans le cadre d'un programme soumis à des exigences de qualité précises. Les cantons qui ont introduit un programme de dépistage du cancer du sein invitent tous les deux ans toutes les femmes entre 50 et 70 ans à passer une mammographie de dépistage.

## Où y a-t-il des programmes de dépistage du cancer du sein?

Pour l'instant, ces programmes existent dans les cantons de FR, GE, JU (y compris le Jura bernois), NE, SG, VD et VS. Les GR et TG en introduiront probablement à partir de 2011. D'autres cantons sont en phase de planification. (Etat: juin 2010).

## Qui paie la mammographie de dépistage?

Une mammographie de dépistage du cancer du sein n'est une prestation à la charge de l'assurance-maladie que dans le cadre d'un programme ou en cas de risque accru pour cause d'antécédents familiaux. Dans les cantons sans programme, la mammographie est effectuée d'entente avec le médecin.

## Y a-t-il d'autres méthodes pour dépister le cancer du sein?

La mammographie est l'examen privilégié chez les femmes de plus de 50 ans. Des examens par ultrason sont éventuellement effectués en complément si le résultat de la mammographie n'est pas clair ou en cas de forte densité du tissu glandulaire. L'imagerie ou la tomographie par résonance magnétique (IRM, TRM) sont des examens effectués sur les jeunes femmes présentant un risque accru de cancer du sein ou pour clarifier des résultats peu clairs.

## Pourquoi les mesures de dépistage du cancer du sein sont-elles si importantes?

On ne connaît pas de méthode simple permettant d'abaisser considérablement le risque de développer un cancer du sein. Mais avec les mesures de dépistage, le cancer du sein peut être décelé à un stade précoce. Le traitement des tumeurs décelées à un stade précoce est généralement plus simple et les chances de survie des femmes concernées plus élevées.

## QUE PUIS-JE FAIRE PAR MOI-MÊME?

### Information et conseil

Faites-vous conseiller par votre médecin, si vous faites partie des femmes qui présentent un risque accru de développer un cancer du sein:

- Cancer du sein chez une proche parente (mère, sœur, fille)
- Tumeur maligne à l'utérus ou à l'ovaire
- Prédilection héréditaire au cancer du sein

### Le dépistage du cancer du sein

Faites examiner régulièrement vos seins par le gynécologue.

Dans les cantons de FR, GE, JU (y compris le Jura bernois), NE, SG, VD et VS, les femmes entre 50 et 70 ans sont invitées tous les deux ans à subir une mammographie de dépistage presque gratuite. Les GR et TG vont introduire ces programmes de dépistage en 2011. La participation est facultative. S'il n'y a pas de

programme de dépistage dans votre canton, parlez du dépistage du cancer du sein avec votre médecin.

## Prudence avec les préparations hormonales

- Avant d'opter pour des préparations hormonales à des fins de prévention de la grossesse et/ou pour le traitement des désagréments liés à la ménopause, faites-vous expliquer précisément les risques et les avantages par votre médecin. Il y a peut-être d'autres moyens mieux appropriés dans votre cas.
- Si vous utilisez une préparation hormonale, effectuez régulièrement des contrôles médicaux.

## Allaitement

Certains indices donnent à penser que le risque de cancer du sein est légèrement plus bas chez les femmes qui ont allaité sur une assez longue période.

## L'auto-examen des seins

L'auto-examen des seins est une méthode simple pour constater les modifications des seins. Mais il ne remplace pas un examen médical ou une mammographie de dépistage du cancer du sein. Les études sur l'auto-examen régulier n'ont pas pu démontrer une réduction des décès liés au cancer du sein.

Il n'est toutefois pas exclu que, dans un cas spécifique, une femme puisse profiter de l'auto-examen régulier des seins.

## Consulter un médecin en cas de douleurs

Si vous remarquez des modifications inhabituelles de vos seins, faites-les contrôler au plus vite par votre médecin:

- Nodule ou durcissements aux seins ou aux aisselles
- Modification de la taille, de la forme ou de la couleur des seins
- Modifications de la peau, par exemple rougeurs ou enfoncements

- Enfacement du mamelon ou saignements par le mamelon
- Douleurs ou tension différentes de celles des menstruations

## Vivre sainement

Veillez à avoir un mode de vie aussi sain que possible. Vous abaissez ainsi le risque de contracter diverses maladies.

- Ne fumez pas
- Évitez le surpoids
- Faites suffisamment d'exercice
- Ne consommez de l'alcool qu'en petite quantité et pas tous les jours
- Mangez équilibré et varié, consommez beaucoup de fruits et de légumes

## ADRESSES UTILES

<b>Ligne InfoCancer</b>	0800 11 88 11, le service d'information et de conseil
<b>Courriel</b>	helpline@liguecancer.ch
<b>Forum</b>	www.forumcancer.ch

## La Ligue contre le cancer de votre région offre conseils et soutien

### **Krebsliga Aargau**

Tel. 062 834 75 75  
www.krebsliga-aargau.ch

### **Krebsliga beider Basel**

Tel. 061 319 99 88  
www.krebsliga-basel.ch

### **Bernische Krebsliga**

**Ligue bernoise contre le cancer**  
Tel. 031 313 24 24  
www.bernischekrebsliga.ch

### **Ligue fribourgeoise contre le cancer**

**Krebsliga Freiburg**  
tél. 026 426 02 90  
www.liguecancer-fr.ch

### **Ligue genevoise contre le cancer**

tél. 022 322 13 33  
www.lgc.ch

### **Krebsliga Glarus**

Tel. 055 646 32 47  
www.krebsliga-glarus.ch

### **Krebsliga Graubünden**

Tel. 081 252 50 90  
www.krebsliga-gr.ch

### **Ligue jurassienne contre le cancer**

tél. 032 422 20 30  
www.liguecancer-ju.ch

**Ligue neuchâteloise contre le cancer**

tél. 032 721 23 25  
www.liguecancer-ne.ch

**Krebsliga Schaffhausen**

Tel. 052 741 45 45  
www.krebsliga-sh.ch

**Krebsliga Solothurn**

Tel. 032 628 68 10  
www.krebsliga-so.ch

**Krebsliga St. Gallen-Appenzell**

Tel. 071 242 70 00  
www.krebsliga-sg.ch

**Thurgauische Krebsliga**

Tel. 071 626 70 00  
www.tgkl.ch

**Lega ticinese contro il cancro**

tel. 091 820 64 20  
www.legacancro-ti.ch

**Ligue valaisanne contre le cancer** (Sion)

tél. 027 322 99 74  
www.lvcc.ch

**Krebsliga Wallis** (Brig)

Tel. 027 922 93 21  
www.krebsliga-wallis.ch

**Ligue vaudoise contre le cancer**

tél. 021 641 15 15  
www.lvc.ch

**Krebsliga Zentralschweiz**

Tel. 041 210 25 50  
www.krebsliga.info

**Krebsliga Zug**

Tel. 041 720 20 45  
www.krebsliga-zug.ch

**Krebsliga Zürich**

Tel. 044 388 55 00  
www.krebsliga-zh.ch

**Krebshilfe Liechtenstein**

Tel. 00423 233 18 45  
www.krebshilfe.li

## Organisations d'entraide

**Association Savoir Patient ASAP**

Marrainage Cancer du sein, Genève, tél. 078 622 37 44  
Vaud et Valais, tél. 021 641 15 33  
www.marrainescancerdusein.ch,  
marrainage@savoirpatient.ch

«**Vivre comme Avant**» Association d'aide aux femmes atteintes d'un cancer du sein, tél. 022 751 24 30  
mobile 079 773 63 07, www.vivre-comme-avant.ch,  
info@vivre-comme-avant.ch

**Frauen mit Brustkrebs** Kantone LU, NW, OW, SZ, UR  
Kontaktstelle: Krebsliga Zentralschweiz, Tel. 041 210 25 50,  
info@krebbsliga.info

«**Leben wie zuvor**» Schweizer Verein für Frauen nach Brustkrebs, Tel. 061 711 91 43,  
gaillard@leben-wie-zuvor.ch, www.leben-wie-zuvor.ch

«**Zurück zum Alltag**» Kontaktstelle: Bernische Krebsliga,  
Tel. 031 313 24 24, kathrin.sommer@bernischekrebbsliga.ch

«**Gruppo sostegno pazienti**» Responsabile: Graziella Schneider-Nodari, tel. 079 605 12 60 (segreteria telefonica)

**English Speaking Cancer Association (ESCA)**

Helpline: 079 531 55 11, Office: 022 791 63 05  
info@cancersupport.ch, www.cancersupport.ch

**English Speaking Cancer Support Group in Basel**

Phone +33 389 073 034, cancersupportbasel@gmail.com

## Europa Donna Suisse

Le forum suisse du cancer du sein, tél. 043 355 85 28  
info@europadonna.ch, www.europadonna.ch

## Fédération suisse des programmes de dépistage du cancer du sein

### FDCS

Effingerstrasse 40, case postale 8219, 3001 Berne  
tél. 031 389 93 52, www.depistage-sein.ch  
Vous trouverez ici les adresses des programmes et des informations sur le dépistage.

# COMPLÉMENTS D'INFORMATION

### Si vous souhaitez en savoir plus:

Brochure «Unis contre le cancer du sein» –  
facteurs de risque et dépistage

### Commande:

- par téléphone au 0844 85 00 00 (tarif local)
- boutique@liguecancer.ch
- www.liguecancer.ch
- auprès de la ligue contre le cancer de votre canton

## Impressum

**Éditrice** Ligue suisse contre le cancer,  
Effingerstrasse 40,  
case postale 8219, 3001 Berne,  
tél. 031 389 91 00, fax 031 389 91 60,  
info@liguecancer.ch,  
www.liguecancer.ch, CP 30-4843-9

**Direction du projet** Barbara Iseli  
Sczepanski, responsable du Programme  
de prévention du cancer du sein, Ligue  
suisse contre le cancer

**Rédaction** Dr. med. Eva Ebnöther, Zollikon

**Appui rédactionnel** Dr. med. Karin  
Huwiler et la Commission d'experts du  
cancer du sein, Ligue suisse contre le  
cancer

**Photo** Claude Stahel, Zurich

**Création** 2C Communication GmbH, Forch  
**Impression** Stämpfli AG, Berne

Cette brochure est également disponible  
en albanais, en allemand, en anglais,  
en italien, ainsi qu'en serbe-croate-  
bosniaque.

© 2010 Ligue suisse contre le cancer,  
Berne

LSC/7.10/15000 F/2408



**ligue contre le cancer**

Unis contre le cancer du sein



[www.liguecancer.ch/cancerdusein](http://www.liguecancer.ch/cancerdusein)