



Unis contre le cancer du sein

Les réponses aux questions essentielles

Une information de la Ligue contre le cancer



SOMMAIRE

Le cancer du sein	3
Le dépistage	7
Que pouvez-vous faire par vous-même ?	12
Adresses utiles	17
Compléments d'information	22

LE CANCER DU SEIN

Quelle est la fréquence du cancer du sein ?

Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez la femme. Il frappe chaque année près de 5500 femmes en Suisse, soit plus de 15 par jour.

Les hommes peuvent-ils aussi développer un cancer du sein ?

Oui. D'après les statistiques, le cancer du sein touche près de 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, 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 du cancer du sein chez la femme sont :

- l'âge, car le risque augmente avec l'âge ;
- des antécédents familiaux : des proches (mère, sœur, fille) 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 (p. ex. altérations des gènes BRCA) ;
- une radiothérapie dans la région des seins (p. ex. pour traiter un lymphome) ;

- une thérapie hormonale combinée (œstrogènes et progestatifs) pendant plusieurs années pour lutter contre les troubles de la ménopause ;
- la prise de contraceptifs hormonaux (pilule) actuelle ou au cours des dix dernières années ;
- le surpoids après la ménopause ;
- la consommation d'alcool.

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

Bien des femmes remarquent d'abord un nodule indolore ou un durcissement dans un sein. Le sein et/ou le mamelon peuvent aussi changer de couleur, de forme ou de taille. Une sécrétion s'écoulant du mamelon peut parfois indiquer la présence d'un cancer du sein. Dans de rares cas, tout le sein est tendu ou douloureux, mais pas comme lors des menstruations. Ces symptômes peuvent toutefois aussi avoir d'autres origines. Si une femme constate des modifications, elle devrait consulter un médecin.

Une femme peut-elle avoir un cancer du sein alors qu'elle ne présente aucun symptôme ?

A un stade précoce, le cancer du sein ne provoque généralement aucun symptôme. Dans la plupart des cas, il peut être décelé au moyen d'une mammographie.

Existe-t-il des médicaments qui permettent 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.

LE DÉPISTAGE

Quel est le but du dépistage ?

Le dépistage vise à déceler un cancer du sein avant l'apparition de symptômes. Quand un cancer du sein est décelé à un stade peu avancé, les chances de survie sont généralement meilleures et le traitement est en principe plus simple et moins lourd.

Quelles sont les méthodes à disposition pour dépister le cancer du sein ?

La mammographie est l'examen privilégié chez les femmes de plus de 50 ans. Une échographie (examen par ultrasons) est éventuellement effectuée en complément si le résultat de la mammographie n'est pas clair ou si le tissu mammaire est dense. L'IRM (imagerie par résonance magnétique) est effectuée chez les jeunes femmes présentant un risque accru de cancer du sein ou pour clarifier des résultats suspects. A tout âge, il est recommandé de consulter un médecin en cas de modification inhabituelle au niveau des seins.

Qu'est ce qu'une mammographie ?

La mammographie est une radiographie des seins destinée à déceler d'éventuelles modifications pathologiques. C'est la principale méthode de dépistage du cancer du sein chez les femmes à partir de 50 ans.

Les radiations émises lors de la mammographie sont-elles nocives ?

Les radiations peuvent être nocives. Pour la mammographie, la dose reçue est très faible. Les spécialistes estiment que les avantages du dépistage du cancer du sein l'emportent clairement sur le risque lié aux radiations.

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

Les mammographies de dépistage systématique sont effectuées dans le cadre d'un programme soumis à des exigences de qualité strictes. Les cantons qui ont introduit un programme de dépistage du cancer du sein invitent tous les deux ans toutes les femmes à partir de 50 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 Bâle-Ville, de Berne, de Fribourg, de Genève, des Grisons, du Jura, de Neuchâtel, de Saint-Gall, de Thurgovie, du Valais et de Vaud. A l'heure actuelle, il n'y a pas de programme de dépistage dans les autres cantons. Mais des démarches politiques sont en cours dans plusieurs d'entre eux (état: juin 2014).

Qui paie la mammographie de dépistage ?

La mammographie de dépistage n'est à la charge de l'assurance-maladie de base que si elle est effectuée 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.

Quels sont les effets positifs du dépistage du cancer du sein ?

Des études scientifiques montrent que, réalisé dans le cadre d'un programme soumis à un contrôle de la qualité, le dépistage

par mammographie permet de réduire la mortalité par cancer du sein. Par ailleurs, lorsque le cancer du sein est décelé à un stade peu avancé, le traitement est généralement plus simple et moins lourd.

Quels sont les effets négatifs du dépistage du cancer du sein ?

Comme pour n'importe quel examen, la mammographie peut déboucher sur de faux résultats. Il se peut ainsi que des femmes doivent subir d'autres examens qui se révèleront superflus après coup ou, à l'inverse, que des femmes aient un cancer du sein qui n'apparaît pas ou n'est pas décelé sur la mammographie.

La mammographie détecte également des tumeurs qui n'auraient probablement jamais causé de problèmes (surdiagnostic). Malheureusement, il n'est pas possible de dire aujourd'hui quelles tumeurs resteront inoffensives. Enfin, il se peut qu'on décèle une tumeur maligne à un stade où la guérison n'est plus possible.

Recommandation de la Ligue contre le cancer

A l'instar de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la Ligue suisse contre le cancer recommande et soutient les programmes de dépistage par mammographie réalisés conformément aux recommandations européennes pour l'assurance-qualité.

Dans un rapport publié en février 2014, le Swiss Medical Board, un organe qui évalue des prestations médicales, est arrivé à la conclusion que les programmes de dépistage par mammographie existants doivent être limités dans le temps et qu'il ne faut pas en introduire de nouveaux. Etant donné que le rapport ne contient pas de nouvelles données et qu'il présente des manques au niveau du contenu, la Ligue contre le cancer estime qu'il n'y a pas lieu de modifier sa position sur le dépistage par mammographie.

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE PAR VOUS-MÊME ?

Le cancer du sein peut frapper n'importe qui. Mais les femmes peuvent contribuer à maintenir leur risque aussi bas que possible ou, dans l'éventualité d'un cancer, à déceler la maladie à ses débuts.

Information et conseil

Faites-vous conseiller par votre médecin, si vous faites partie d'un groupe à risque :

- cancer du sein chez une proche parente (mère, sœur, fille) ;
- prédisposition héréditaire au cancer du sein et/ou de l'ovaire ;
- tumeur maligne de l'ovaire.

Dépistage du cancer du sein

Dans de nombreux cantons (voir p. 9), il existe des programmes dans le cadre desquels les femmes à partir de 50 ans sont invitées tous les deux ans à passer une mammographie presque gratuite.

La participation est facultative. Avant de décider de vous soumettre ou non à un dépistage systématique, pesez les bénéfices et les risques qui en découlent pour vous. S'il n'y a pas de programme de dépistage dans votre canton, abordez la question avec votre médecin.

Préparations hormonales

La prise de certaines préparations hormonales peut augmenter le risque de voir apparaître un cancer du sein.

- Avant d'opter pour des préparations hormonales pour éviter une grossesse ou pour traiter les troubles de 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

Des études montrent que le risque de cancer du sein est légèrement plus bas chez les femmes qui ont allaité sur une assez longue période.

Auto-examen des seins

L'auto-examen des seins est une méthode simple pour constater des modifications au niveau des seins. Il ne remplace toutefois pas un examen médical ou une mammographie de dépistage.

Les études réalisées n'ont pas permis de démontrer une réduction des décès liés au

cancer du sein grâce à l'auto-examen régulier des seins.

Il n'est toutefois pas exclu que, dans certains cas spécifiques, une femme puisse tirer profit de cette pratique.

Consulter un médecin en cas de troubles

Si vous observez des modifications inhabituelles au niveau de vos seins, consultez au plus vite votre médecin :

- nodule ou durcissement dans les seins ou les aisselles ;
- modification de la taille, de la forme ou de la couleur des seins ;
- modifications de la peau, par exemple rougeur ou rétraction ;
- rétraction du mamelon ou sécrétions sanguinolentes s'écoulant du mamelon ;
- douleurs ou tensions différentes de celles des menstruations.

Vivre sainement

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

- Evitez 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.
- Ne fumez pas.

ADRESSES UTILES

**Ligne
InfoCancer** 0800 11 88 11, appel gratuit,
entretien confidentiel

Courriel helpline@liguecancer.ch,
service de conseil en ligne

Forum www.forumcancer.ch,
le forum internet de la Ligue
contre le cancer

La ligue contre le cancer de votre région offre conseils et soutien

Krebsliga Aargau

Tel. 062 834 75 75

www.krebsliga-aargau.ch

Krebsliga Graubünden

Tel. 081 252 50 90

www.krebsliga-gr.ch

Krebsliga beider Basel

Tel. 061 319 99 88

www.klbb.ch

Ligue jurassienne contre le cancer

tél. 032 422 20 30

www.liguecancer-ju.ch

Bernische Krebsliga

Ligue bernoise contre le cancer

Tel. 031 313 24 24

www.bernische-krebsliga.ch

Ligue neuchâteloise contre le cancer

tél. 032 721 23 25

www.liguecancer-ne.ch

Ligue fribourgeoise contre le cancer

Krebsliga Freiburg

tél. 026 426 02 90

www.liguecancer-fr.ch

Krebsliga Ostschweiz SG, AR, AI, GL

Tel. 071 242 70 00

www.krebsliga-ostschweiz.ch

Ligue genevoise contre le cancer

tél. 022 322 13 33

www.lgc.ch

Krebsliga Schaffhausen

Tel. 052 741 45 45

www.krebsliga-sh.ch

Krebsliga Solothurn

Tel. 032 628 68 10

www.krebsliga-so.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 vaudoise contre le cancer

tél. 021 623 11 11

www.lvc.ch

Ligue valaisanne contre le cancer (Sion)

tél. 027 322 99 74

www.lvcc.ch

Krebsliga Wallis (Brig)

Tel. 027 604 35 41

www.krebsliga-wallis.ch

Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR

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.krebsligazuerich.ch

Krebshilfe Liechtenstein

Tel. 00423 233 18 45

www.krebshilfe.li

Autres organisations

Marrainage Cancer du Sein

permanence 7/7, 365 jours

Genève: tél. 078 622 37 44

marrainage@savoirpatient.ch, www.savoirpatient.ch

Valais: tél. 079 840 16 66

marrainageVS@savoirpatient.ch, www.savoirpatient.ch

Vaud: tél. 021 623 11 30, marraines.cancerdusein@gmail.com

www.marrainescancerdusein.ch

« Vivre comme avant »

Association d'aide aux femmes atteintes d'un cancer du sein, tél. 032 435 60 75, mobile 079 657 02 84

doudou.ljc@bluewin.ch, www.vivre-comme-avant.ch

Brustoperierte Frauen (Zentralschweiz)

Kontaktstelle: Krebsliga Zentralschweiz

Tel. 041 210 25 50, info@krebsliga.info

Gruppo « Sostegno pazienti EOC »

Centro di Senologia EOC, tel. 079 605 12 60

sostegno.senologia@gmail.com

English Speaking Cancer Association (ESCA)

Office: Tel. 022 791 63 05,

Helpline (outside of office hours): Phone 022 723 22 31

info@cancersupport.ch, www.cancersupport.ch

English Speaking Cancer Support Group in Basel

cancersupportbasel@gmail.com

www.cancersupportbasel.wordpress.com

Europa Donna Suisse

3000 Berne, tél. 031 825 60 83, mobile 079 230 87 19

sekretariat@europadonna.ch, www.europadonna.ch

Association Savoir Patient (ASAP)

Réseau Cancer du Sein

Agir ensemble pour améliorer les soins et la qualité de vie.

Bd de la Cluse 55, 1205 Genève, tél. 022 379 49 78

racs@savoirpatient.ch, www.savoirpatient.ch

swiss cancer screening

Fédération suisse des programmes de
dépistage du cancer

Effingerstrasse 40, case postale

3001 Berne, tél. 031 389 93 52

www.swisscancerscreening.ch

Vous trouverez sur ce site les adresses des programmes de dépistage, la brochure « La mammographie de dépistage. Cancer du sein – le dépistage augmente les chances de guérison », ainsi que d'autres informations sur le dépistage du cancer du sein.

COMPLÉMENTS D'INFORMATION

Pour 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/brochures
- auprès de la ligue contre le cancer de
votre canton

Impressum

Editrice

Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40 case postale, 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 de
programme Prévention du cancer du sein,
Ligue suisse contre le cancer, Berne

Rédaction

Dr med. Eva Ebnöther, Zollikon

Appui rédactionnel

Dr med. Karin Huwiler et le groupe d'experts du
cancer du sein, Ligue suisse contre le cancer,
Berne

Photo

Radius Images/Alamy

Graphisme

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

Impression

Stämpfli SA, Berne

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

© 2015

Ligue suisse contre le cancer, Berne
7^e édition inchangée

LSC / 4.2015 / 15000 F / 2408



ligue contre le cancer

Unis contre le cancer du sein



www.liguecancer.ch/cancerdusein