



Cancer du sein

Quels sont les facteurs de risque?

Une information de la Ligue contre le cancer



Impressum

[_Editrice](#)

Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40
Case postale 8219
3001 Berne
Tél. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@swisscancer.ch
www.swisscancer.ch

[_Auteure](#)

Dr med. Eva Ebnöther, Ligue suisse
contre le cancer

[_Conseils scientifiques](#)

Prof. Dr med. Bettina Borisch, Genève
Dr med. Katharina Buser, Berne
Prof. Dr med. Monica Castiglione, Berne
PD Dr med. Jean-François Delaloye,
Lausanne
Dr med. Chris de Wolf, Fribourg
Dr rer. nat. Rolf Marti, Ligue suisse contre
le cancer
Prof. Dr med. Rolf A. Steiner, Coire

[_Coordination](#)

Stephanie Affolter, Ligue suisse contre
le cancer

[_Photos](#)

Couverture, p. 9: Margaretha Maria Hubler,
Ligue suisse contre le cancer
P. 7: Fotolia, Berlin

[_Design](#)

Wassmer Graphic Design, Langnau i. E.

[_Impression](#)

Tanner Druck AG, Langnau i. E.

Cette brochure est aussi disponible en
allemand et en italien.

[Commande](#)

> auprès de la Ligue contre le cancer de
votre canton
> tél. 0844 85 00 00 (au tarif local)
> shop@swisscancer.ch

© 2007, Ligue suisse contre le cancer,
Berne

Les sociétés médicales et organisations de recherche suivantes ont
suivi la rédaction de cette brochure:

Collège de médecine de premier recours CMPR
Groupe international d'étude sur le cancer du sein (IBCSG)
Santé publique Suisse
Scientific Association of Swiss Radiation Oncology
Société suisse de gynécologie et d'obstétrique
Société suisse de médecine générale
Société suisse de médecine interne
Société suisse d'oncologie
Société suisse d'oncologie médicale
Société suisse de radiologie
Société suisse des médecins spécialistes en prévention et santé
publique
Société suisse de sénologie

Agir sur le risque de développer un cancer du sein

En Suisse, le cancer du sein est de loin le type de cancer le plus courant chez les femmes. Environ 5300 femmes par année (et une quarantaine d'hommes) sont confrontées à ce diagnostic.

Beaucoup de femmes aimeraient savoir quels facteurs renforcent le risque de voir se former un cancer du sein. Elles se demandent si elles peuvent influencer ce risque. Pour d'autres formes de cancer, on connaît des comportements qui réduisent considérablement le risque, comme de s'abstenir de fumer pour prévenir le cancer du poumon.

La présente brochure explique quels sont les facteurs qui abaissent ou renforcent le risque de développer un cancer du sein. Ces facteurs ne sont pas seulement énumérés, mais aussi pondérés, car certains ont plus d'influence que d'autres.

Malheureusement, on ne peut pas agir sur les principaux facteurs de risque tels que le sexe, l'âge, l'hérédité ou le métabolisme hormonal naturel. Personne ne peut éviter de vieillir ni modifier ses gènes.

Les femmes peuvent toutefois minimiser le risque de développer un cancer du sein, par exemple en adoptant un mode de vie sain. La Ligue contre le cancer aimerait les encourager toutes à faire vérifier leur risque individuel et à solliciter des mesures de dépistage. Elle fournit d'autres informations à ce sujet dans les brochures «Le dépistage du cancer du sein» et «L'autoexamen des seins».

Les facteurs de risque qu'on ne peut influencer

Certains facteurs de risque dépendent des prédispositions personnelles, du métabolisme ou de circonstances extérieures sur lesquelles la personne n'a pas de prise.

Le sexe

Le principal facteur de risque est le sexe féminin. Les hommes ne sont pas complètement à l'abri du cancer du sein, mais chez eux, la maladie est très rare: la proportion d'hommes parmi les personnes atteintes du cancer du sein est d'environ un sur 130.

L'âge

Après le sexe, l'âge est le deuxième plus grand facteur de risque: plus une femme est âgée, plus son risque de développer un cancer du sein augmente:

- > entre 30 et 39 ans, la maladie touche environ une femme sur 270;
- > entre 40 et 49 ans, la maladie touche environ une femme sur 70;
- > entre 50 et 59 ans, la maladie touche environ une femme sur 39;
- > entre 60 et 69 ans, la maladie touche environ une femme sur 27.

Quatre patientes atteintes d'un cancer du sein sur cinq ont plus de 50 ans au moment du diagnostic.

Les antécédents familiaux et l'hérédité

Les antécédents familiaux ont une influence majeure sur le risque personnel de voir apparaître un cancer du sein. Une femme dont la mère, la sœur ou la fille souffre d'un cancer du sein présente un risque nettement accru de contracter la maladie. Le risque augmente dans des proportions importantes si la proche parente est tombée malade avant l'âge de 50 ans ou si plusieurs membres de la famille souffrent d'un cancer du sein.

Environ 5 à 10% de tous les cancers du sein peuvent être rapportés à une prédisposition héréditaire (cancer du sein héréditaire). Certains gènes mutants dans le patrimoine génétique des femmes concernées renforcent considérablement le risque (par exemple les gènes BRCA1 et BRCA2). Les femmes présentant des prédispositions héréditaires tombent souvent malades déjà avant la ménopause, et le risque de voir se former un cancer dans le second sein est également accru.

La menstruation, les grossesses, l'allaitement et la ménopause

Depuis la première menstruation à l'adolescence (ménarche) jusqu'à la dernière menstruation (ménopause), l'œstrogène est principalement produit dans les ovaires.

Cette hormone a une fonction indispensable pour la fécondité de la femme, mais influence aussi le risque de développer un cancer du sein.

En principe, la règle est la suivante: plus l'œstrogène agit longtemps sur le métabolisme d'une femme, plus le risque de voir apparaître un cancer du sein augmente. C'est pourquoi les femmes les plus exposées à ce risque sont celles

- > qui ont eu leurs premières règles avant 12 ans,
- > qui ont eu leur dernière menstruation après 55 ans,
- > qui n'ont eu aucun enfant ou qui n'ont pas eu d'enfant jusqu'à l'âge de 30 ans; chaque grossesse menée à terme réduisant le risque de développer un cancer du sein.

Il n'est pas clairement prouvé que l'allaitement abaisse le risque de voir apparaître un cancer du sein. Certains indices donnent toutefois à penser que le risque baisse chez les femmes qui ont allaité au moins un an dans leur vie (en totalisant toutes les périodes d'allaitement).

Les pathologies du sein

Certaines observations médicales aux seins laissent augurer un risque accru de cancer. Ce n'est toutefois pas le cas des pathologies bénignes du sein les plus fréquen-

tes comme les kystes, les fibroses ou le fibroadénome.

La mammographie ou examen radiographique des seins montre que la densité du tissu mammaire varie d'une femme à l'autre: plus l'image est blanche, plus le sein est dense. Les femmes chez qui la mammographie révèle un tissu mammaire très dense présentent un risque accru de voir se former un cancer du sein.

Un autre facteur de risque est l'exposition des seins aux rayonnements ionisants dans le cadre d'une radiothérapie. Chez les femmes qui subissent une radiothérapie à cause d'un cancer dans la cage thoracique (par exemple un lymphome), les seins sont parfois «co-irradiés», ce qui accroît le risque de cancer du sein. La quantité de rayons nécessaire pour une mammographie est en revanche si faible qu'elle n'a guère d'incidence sur le risque de cancer du sein.

La présence d'un cancer

Les femmes souffrant d'un cancer du sein ont trois à quatre fois plus de risques de voir se développer un cancer dans l'autre sein. Le risque de voir apparaître un cancer du sein augmente aussi chez les femmes souffrant d'une tumeur de l'endomètre (carcinome endométrial) ou d'un cancer de l'ovaire (carcinome ovarien).

Les facteurs de risque liés au mode de vie

Certains facteurs de risque dépendent du mode de vie. Dès lors, il est souvent possible de les éviter ou en tout cas de les réduire.

L'hormonothérapie

Les femmes qui recourent à une hormonothérapie contre les symptômes de la ménopause ont un risque accru de développer un cancer du sein. Ce risque augmente proportionnellement à la durée du traitement, mais aussi en fonction du type et du dosage des hormones administrées.

Les femmes qui envisagent une thérapie hormonale devraient soigneusement peser le pour et le contre. Pour celles qui présentent des prédispositions héréditaires ou qui ont des antécédents familiaux de cancer du sein, l'hormonothérapie n'est pas recommandée. Des contrôles médicaux réguliers sont indispensables pendant ce type de traitement.

La contraception hormonale (par exemple la pilule)

Une femme qui prend la pilule ou recourt à un autre moyen de contraception hormonale présente un risque légèrement accru de voir apparaître un cancer du sein. Ce risque recule dès qu'elle cesse la contraception hormonale. Le risque est beaucoup plus faible avec les pilules d'aujourd'hui qu'avec les pilules prescrites il y a 20 ou

30 ans, les préparations actuelles contenant nettement moins d'hormones.

L'alimentation

Le lien entre l'alimentation et le risque de développer un cancer du sein est controversé. Certaines études montrent que ce risque est plus élevé dans les régions où les gens mangent plus gras. Mais la preuve qu'une nourriture pauvre en graisses abaisse le risque de voir se former un cancer du sein n'a pas encore été apportée. Manger beaucoup de fruits et de légumes a probablement un effet bénéfique.

Le surpoids

Les femmes en surpoids après la ménopause risquent davantage de développer un cancer du sein. Comme l'œstrogène est également produit dans le tissu adipeux, ces femmes sont davantage sous l'influence de cette hormone.

L'activité physique

Une activité physique régulière abaisse le risque de voir apparaître un cancer du sein. Mais la quantité d'exercice nécessaire à la diminution réelle de ce risque par rapport aux femmes qui n'en font guère n'a pas encore été clairement établie.

L'alcool

Le risque de développer un cancer du sein est plus élevé chez les femmes qui boivent de l'alcool que chez celles qui n'en consomment jamais. Il s'accroît à mesure que la consommation d'alcool augmente.

Le tabagisme

Le lien entre le tabagisme et le risque de voir se former un cancer du sein n'est pas clair. La plupart des études ont jusqu'à présent montré que le tabagisme n'accroît pas ce risque. D'autres études ont fait apparaître que le risque est légèrement accru chez les grandes fumeuses.



Les «facteurs de risque» qui n'en sont pas

| Facteurs de risque | Répercussions sur le risque de développer un cancer du sein |
|---|---|
| âge | +++ |
| prédispositions héréditaires | +++ |
| deux ou plusieurs proches parentes atteintes d'un cancer du sein (mère, sœur, fille) | +++ |
| une proche parente atteinte d'un cancer du sein (mère, sœur, fille) | ++ |
| exposition des seins à de fortes doses de rayonnements ionisants (radiothérapie) | ++ |
| certaines pathologies des seins comme l'hyperplasie atypique | ++ |
| forte densité du tissu mammaire à la mammographie | ++ |
| cancer à l'un des seins (risque pour le second) | ++ |
| ménopause tardive (après 55 ans) | + |
| premières règles précoces (avant 12 ans) | + |
| pas d'enfant jusqu'à l'âge de 30 ans | + |
| hormonothérapie après la ménopause | + |
| prise de la pilule | + |
| cancer de l'endomètre ou de l'ovaire | + |
| surpoids après la ménopause | + |
| consommation d'alcool | + |
| première grossesse menée à terme avant 20 ans | - |
| deux enfants ou plus (grossesses) | - |
| plus d'une année d'allaitement en tout | - |
| alimentation riche en fruits et légumes | - |
| activité physique régulière | - |
| +++ = risque fortement accru ++ = risque passablement accru + = risque légèrement accru - = risque plus faible | |

Les nouveaux modes de comportement, les influences environnementales ou les produits censés augmenter le risque de développer un cancer du sein sont un thème récurrent du débat public. Dans la plupart des cas, rien ne prouve toutefois que ces facteurs représentent un réel danger.

Sur la base de nombreuses études, on présume aujourd'hui que les facteurs suivants ne renforcent pas le risque de voir se former un cancer du sein:

- > implants mammaires
- > soutien-gorge
- > taille de la poitrine
- > déodorants appliqués aux aisselles
- > rasage des aisselles.



Ce que les femmes peuvent faire elles-mêmes

Une femme qui souffre d'un cancer du sein n'a pas «commis d'erreur». N'importe quelle femme peut être atteinte de cette maladie, indépendamment de son mode de vie. Certaines habitudes et précautions contribuent toutefois à maintenir ce risque aussi bas que possible.

Un mode de vie sain

- > éviter le surpoids
- > manger équilibré et varié, avec beaucoup de fruits et de légumes
- > avoir une activité physique suffisante
- > ne consommer de l'alcool qu'avec modération et pas tous les jours
- > s'abstenir de fumer

Un mode de vie sain n'abaisse pas seulement le risque de développer un cancer du sein, mais aussi le risque de contracter d'autres maladies et types de cancer.

L'allaitement

L'allaitement profite en premier lieu au nourrisson, car le lait maternel est pour lui l'alimentation idéale. Mais des indices donnent aussi à penser que le risque de voir se former un cancer du sein diminue légèrement chez les femmes qui ont allaité plus d'une année en tout.

Prudence avec les préparations à base d'hormones

- > Si une femme souhaite ou doit utiliser une préparation à base d'hormones contenant un œstrogène et/ou un gestagène (contraception hormonale ou hormonothérapie), elle devrait se faire expliquer précisément les avantages et les risques de ce traitement. La femme devrait décider avec son médecin si ce type de préparation est la bonne solution pour elle ou s'il existe d'autres options.
- > Si une femme utilise une préparation à base d'hormones contenant un œstrogène et/ou un gestagène, elle devrait se soumettre à des contrôles médicaux réguliers.

Consulter son médecin

Voici les facteurs qui augmentent considérablement le risque de développer un cancer du sein:

- > âge supérieur à 50 ans
- > prédispositions héréditaires
- > proches parentes atteintes d'un cancer du sein (mère, sœur ou fille)
- > cancer de l'endomètre ou de l'ovaire
- > certaines pathologies mammaires

Si une femme fait partie de l'un de ces groupes à risque, elle devrait absolument consulter son médecin et l'interroger sur les mesures à prendre (par exemple se soumettre régulièrement à une mammographie de dépistage du cancer du sein).

Complément d'information

Krebsliga Aargau
Milchgasse 41
5000 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

Krebsliga beider Basel
Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.krebssliga-basel.ch
PK 40-28150-6

Bernische Krebsliga
Ligue bernoise
contre le cancer
Marktgasse 55
Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.ch
PK 30-22695-4

Ligue fribourgeoise
contre le cancer
Krebsliga Freiburg
Route des Daillettes 1
case postale 181
1709 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CCP 17-6131-3

Ligue genevoise
contre le cancer
17, boulevard des Philosophes
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CCP 12-380-8

Krebsliga Glarus
Kantonsspital
8750 Glarus
Tel. 055 646 32 47
Fax 055 646 43 00
krebssliga-gl@bluewin.ch
PK 87-2462-9

Krebsliga Graubünden
Alexanderstrasse 38
7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

Ligue jurassienne
contre le cancer
Rue de l'Hôpital 40
case postale 2210
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CCP 25-7881-3

Ligue neuchâteloise
contre le cancer
Faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
lvcc@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CCP 20-6717-9

Krebsliga Schaffhausen
Kantonsspital
8208 Schaffhausen
Tel. 052 634 29 33
Fax 052 634 29 34
krebssliga.sozber@kssh.ch
PK 82-3096-2

Krebsliga Solothurn
Dornacherstrasse 33
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

Krebsliga
St. Gallen-Appenzel
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
beratung@krebssliga-sg.ch
www.krebssliga-sg.ch
PK 90-15390-1

Thurgauische Krebsliga
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

Lega ticinese
contro il cancro
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
tel. 091 820 64 20
fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CCP 65-126-6

Ligue valaisanne
contre le cancer
Krebsliga Wallis
Siège central:
Rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
lvcc.sion@netplus.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalstrasse 5
3900 Brig
Tel. 027 922 93 21
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 922 93 25
wkl.brig@bluewin.ch
www.walliserkrebssliga.ch
CCP/PK 19-340-2

Ligue vaudoise
contre le cancer
Av. de Gratta-Paille 2
case postale 411
1000 Lausanne 30 Grey
tél. 021 641 15 15
fax 021 641 15 40
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CCP 10-22260-0

Krebsliga Zentralschweiz
Hirschemattstrasse 29
6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

Krebsliga Zug
Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

Krebsliga Zürich
Klosbachstrasse 2
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssliga-zh.ch
www.krebssliga-zh.ch
PK 80-868-5

Krebshilfe Liechtenstein
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

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

Ligne InfoCancer
tél. 0800 11 88 11
du lundi au vendredi
de 10 h à 18
appel gratuit
helpLine@swisscancer.ch
www.forumcancer.ch

Commande de brochures
tél. 0844 85 00 00
shop@swisscancer.ch

Présenté par: