



# Unis contre le cancer du sein

Facteurs de risque et dépistage

Une information de la Ligue contre le cancer



# Sommaire

## 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@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, Berne

### \_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, Berne

### \_Photo page de couverture

Claude Stahel, Zurich

### \_Création

2C Communication GmbH, Forch

### \_Impression

Rub Graf-Lehmann SA, Berne

Cette brochure est également disponible  
en allemand et en italien.

© 2010, 2011, Ligue suisse contre le  
cancer, Berne  
2<sup>e</sup> édition revue et corrigée

<b>Editorial</b>	<b>5</b>
<b>Les facteurs de risque pour le cancer du sein</b>	<b>6</b>
Les facteurs de risque non influençables	6
Les facteurs de risque liés au mode de vie	7
<b>Le dépistage du cancer du sein à l'aide de la mammographie</b>	<b>8</b>
Mammographie et programmes de dépistage du cancer du sein	8
Les avantages du dépistage du cancer du sein effectué dans le cadre de programmes	8
Les limites du dépistage du cancer du sein	9
Quand est-il judicieux de faire faire une mammographie?	9
<b>Que puis-je faire par moi-même?</b>	<b>12</b>
Information et conseils	12
Le dépistage du cancer du sein	12
Prudence avec les préparations hormonales	12
Allaitement	12
L'auto-examen des seins	13
Consulter un médecin en cas de douleurs	13
Vivre sainement	13
<b>Informations supplémentaires</b>	<b>14</b>



## Influencer activement le risque de contracter un cancer du sein

Chère lectrice,

En Suisse, le cancer du sein est de loin le type de cancer le plus fréquent chez les femmes. Chaque année, près de 5200 femmes, ainsi que 30 à 40 hommes, apprennent qu'ils sont atteints de cette maladie.

De nombreuses femmes aimeraient savoir quels facteurs augmentent le risque de développer un cancer du sein et si elles peuvent réduire leur risque individuel. Cette brochure expose les principaux facteurs de risque. Il est malheureusement impossible d'agir sur ceux qui pèsent le plus lourd dans la balance, à savoir le sexe, l'âge, les prédispositions héréditaires et le métabolisme naturel. Les femmes peuvent néanmoins réduire leur risque de développer un cancer du sein, par exemple en vivant sainement.

On ne peut pas empêcher le cancer du sein, mais on peut le déceler à un stade précoce. Quand une tumeur est décelée à un stade peu avancé, le traitement est souvent plus simple et les femmes concernées ont généralement plus de chances d'y survivre. La principale méthode de dépistage du cancer du sein est la mammographie. Cette brochure renseigne sur les avantages et les inconvénients de cet examen, ainsi que sur l'état actuel des programmes de dépistage par mammographie en Suisse.

A l'instar de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la Ligue suisse contre le cancer recommande et soutient le dépistage du cancer du sein par mammographie chez des femmes en bonne santé, entre 50 et 70 ans, dans le cadre de programmes faisant l'objet de contrôles de la qualité.

La Ligue contre le cancer aimerait encourager chaque femme à se confronter à son risque individuel de développer un cancer du sein et à décider en connaissance de cause quels examens de dépistage elle veut solliciter quand et où.

*Votre Ligue contre le cancer*

# Les facteurs de risque pour le cancer du sein

Certains facteurs de risque pour le cancer du sein dépendent des prédispositions personnelles ou de circonstances extérieures qui ne se laissent pas influencer. D'autres facteurs de risque sont étroitement liés au mode de vie personnel; on peut souvent les éviter ou du moins les réduire.

## Les facteurs de risque non influençables

Le principal facteur de risque pour le cancer du sein est le sexe féminin. Les hommes ne sont pas à l'abri d'un cancer du sein, mais cette maladie est très rare chez eux.

L'âge est un autre facteur de risque important: quatre patientes sur cinq ont plus de 50 ans au moment du diagnostic.

L'histoire familiale et l'hérédité jouent aussi un rôle non négligeable. Une femme dont la mère, la sœur ou la fille est atteinte d'un cancer du sein a plus de risque d'en développer un à son tour. Par ailleurs, environ 5 à 10% des cancers du sein sont dus à des prédispositions héréditaires. Dans le patrimoine génétique des femmes concernées, certains gènes sont modifiés de telle sorte qu'ils augmentent considérablement le risque de développer un cancer du sein.

Le métabolisme hormonal influence également le risque de voir apparaître un cancer du sein. Ce risque est proportionnel à la durée d'action de l'œstrogène, hormone femelle, dans le corps d'une femme. Les femmes qui ont eu leur première menstruation avant l'âge de 12 ans ou leur dernière menstruation après l'âge de 55 ans présentent donc un risque accru. C'est également le cas des femmes qui ont mis au monde leur premier enfant après l'âge de 30 ans ou qui n'ont pas d'enfant.

Des modifications bénignes ou malignes décelées lors d'examen médicaux antérieurs, des tissus mammaires denses, une exposition à des rayons X ou un cancer de l'utérus ou de l'ovaire constituent également des facteurs de risque pour le cancer du sein.

## Les facteurs de risque liés au mode de vie

Le risque de développer un cancer du sein est légèrement plus élevé chez les femmes qui ont suivi pendant plusieurs années une thérapie hormonale combinée (œstrogènes et gestagènes) contre les désagréments liés à la ménopause. Il est plus faible quand la femme ne prend que des œstrogènes, mais ce traitement n'entre en ligne de compte qu'après une ablation de l'utérus. Quand la femme cesse de recourir aux préparations hormonales, le risque de cancer recule à nouveau. Les femmes qui envisagent une thérapie hormonale devraient donc soigneusement peser le bénéfice possible et le risque. Pendant la thérapie hormonale, des contrôles médicaux réguliers sont indispensables et la thérapie ne devrait pas être prolongée au-delà de ce qui est nécessaire.

Si une femme prend la pilule, son risque de développer un cancer du sein est un peu plus élevé pendant ce traitement. Dès qu'elle cesse la contraception hormonale, le risque recule à nouveau.

Les femmes en surpoids après la ménopause présentent un risque accru de voir apparaître un cancer du sein: comme l'œstrogène est aussi produit dans les tissus adipeux, les femmes en surpoids sont davantage sous l'influence de cette hormone. Une alimentation équilibrée avec beaucoup de fruits et de légumes peut aider à éviter le surpoids. La consommation d'alcool augmente aussi le risque de cancer du sein.

Les femmes qui ont une activité physique régulière risquent moins de développer un cancer du sein. La quantité d'exercice physique nécessaire pour que le risque diminue véritablement par rapport aux femmes qui bougent peu n'a toutefois pas encore été établie.

# Le dépistage du cancer du sein à l'aide de la mammographie

La mammographie est la principale méthode pour déceler un cancer du sein. Dans les cantons dotés de programmes de dépistage du cancer du sein, toutes les femmes entre 50 et 70 ans sont invitées tous les deux ans à se soumettre à une mammographie de dépistage.

## Mammographie et programmes de dépistage du cancer du sein

Le terme mammographie désigne un examen radiographique des seins. La mammographie révèle les éventuelles modifications des seins, notamment les indices de cancer. C'est la principale méthode de dépistage du cancer du sein dans la tranche d'âge des 50 à 70 ans.

Dans le cadre d'un programme de dépistage du cancer du sein, des mammographies systématiques et régulières sont effectuées sur des femmes qui ne ressentent aucune douleur dans les seins. Dans les cantons dotés d'un tel programme, des mammographies de dépistage sont effectuées tous les deux ans sur des femmes entre 50 et 70 ans. La qualité des programmes fait l'objet de contrôles réguliers.

## Les avantages du dépistage du cancer du sein effectué dans le cadre de programmes

Le dépistage a pour but de détecter le cancer du sein à un stade précoce, avant l'apparition de douleurs. Quand il est décelé à un stade peu avancé, le cancer du sein est souvent plus facile à traiter et laisse généralement de meilleures chances de survie. Des études scientifiques montrent qu'un programme de dépistage du cancer du sein permet d'éviter des décès.

Chez la grande majorité des femmes, la mammographie de dépistage du cancer du sein ne révèle aucune modification suspecte. Chez 5 à 10% des femmes, elle donne un résultat suspect nécessitant des analyses plus poussées; chez environ 1% des femmes, elle met en évidence un cancer du sein.

## Les limites du dépistage du cancer du sein

Si la mammographie révèle un résultat suspect, d'autres analyses s'imposent. Ces examens complémentaires peuvent être un ultrason ou le prélèvement d'un échantillon de tissu (biopsie). Chez la plupart des femmes, ils indiquent que le résultat suspect n'est pas un cancer du sein, mais une modification bénigne. Le résultat de la mammographie est alors qualifié de «faux-positif». Les examens et l'incertitude qu'ils génèrent peuvent être accablants pour les intéressées.

La mammographie ne permet pas à tous les coups de déceler un cancer du sein. Il se peut qu'une femme ait un cancer du sein, mais que celui-ci n'apparaisse pas ou ne soit pas reconnaissable sur la mammographie. Dans ce cas, il s'agit d'un «faux-négatif».

Une mammographie permet souvent de déceler un cancer du sein à un stade très précoce. Elle révèle aussi des tumeurs qui n'auraient probablement jamais causé de douleur à la femme concernée

(«surdiagnostic»). Comme il est malheureusement impossible de prédire, à l'heure actuelle, quelles tumeurs resteront inoffensives, il est recommandé de traiter toutes les tumeurs décelées. Cela signifie que des femmes doivent supporter un traitement lourd, alors qu'il n'aurait pas été nécessaire.

Il se peut aussi qu'une tumeur maligne soit décelée et traitée à un stade incurable et que cela ne fasse que prolonger la durée de souffrance au lieu de la durée de vie.

## Quand est-il judicieux de faire faire une mammographie?

### 1. Pour élucider des douleurs ou des modifications des seins

Chez une femme qui ressent des douleurs ou perçoit des changements inhabituels de ses seins, la mammographie (ou d'autres méthodes d'examen) détermine s'il pourrait s'agir d'un cancer du sein. Dans ce cas, la mammographie est une prestation à la charge de l'assurance-maladie.

2. Dans le cadre d'un dépistage du cancer du sein en cas d'antécédents familiaux

Une femme dont la mère, la sœur ou la fille a déjà souffert d'un cancer du sein présente un risque accru de contracter cette maladie. Dans ce cas, il est recommandé d'en discuter avec son médecin, afin que des mesures individuelles puissent être prévues, par exemple des examens de dépistage réguliers avant l'âge où ils sont habituellement proposés. En cas d'antécédents familiaux, la mammographie est une prestation à la charge de l'assurance-maladie. Chez les femmes jeunes présentant un risque nettement plus élevé que la moyenne, l'IRM (tomographie par résonance magnétique) est aussi utilisée pour le dépistage du cancer du sein.

3. Dans le cadre d'un dépistage du cancer du sein sans antécédents familiaux (mammographie de dépistage systématique)

Dans les cantons de Fribourg, de Genève, des Grisons, du Jura (y compris le Jura bernois), de Neuchâtel, de Saint-Gall, de Thurgovie, de Vaud et du Valais, il existe des programmes dans le cadre desquels les femmes entre 50 et 70 ans sont invitées tous les deux ans à passer une mammographie de dépistage. La participation est facultative. La mammographie de dépistage effectuée dans le cadre d'un programme est une prestation à la charge de l'assurance-maladie. (Etat: juin 2011)

Dans les cantons qui n'ont pas de programme de dépistage, les femmes qui souhaitent passer une mammographie de dépistage doivent en discuter avec leur médecin. Les coûts ne sont pas obligatoirement pris en charge par l'assurance-maladie. Ils peuvent éventuellement être couverts par une assurance complémentaire.



# Que puis-je faire par moi-même?

**Le cancer du sein peut frapper n'importe quelle femme, quel que soit son mode de vie. Mais les femmes peuvent contribuer activement à la réduction des risques et à l'identification précoce d'un éventuel cancer du sein.**

## Information et conseils

Demandez conseil à 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 Fribourg, de Genève, des Grisons, du Jura (y compris le Jura bernois), de Neuchâtel, de Saint-Gall, de Thurgovie, de Vaud et du Valais, les femmes entre 50 et 70 ans sont invitées tous les deux ans à subir une mammographie presque gratuite dans le cadre d'un programme de dépistage. 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 pour la 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 inférieur 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 en tirer profit.

Il est recommandé aux femmes qui constatent une modification de leurs seins de la faire examiner par leur médecin.

## 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:

- > Nodules 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
- > Enfoncement 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
- > 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

# Informations supplémentaires

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

### 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.klbb.ch  
PK 40-28150-6

### Bernische Krebsliga

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

### Ligue fribourgeoise

contre le cancer  
Krebsliga Freiburg  
Route de Beaumont 2  
case postale 75  
1709 Fribourg  
tél. 026 426 02 90  
fax 026 425 54 01  
info@liguecancer-fr.ch  
www.liguecancer-fr.ch  
CP 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  
CP 12-380-8

### Krebsliga Glarus

Kantonsspital, 8750 Glarus  
Tel. 055 646 32 47  
Fax 055 646 43 00  
krebssliga-gl@bluewin.ch  
www.krebssliga-glarus.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 des Moulins 12, 2800 Delémont  
tél. 032 422 20 30  
fax 032 422 26 10  
ligue.ju.cancer@bluewin.ch  
www.liguecancer-ju.ch  
CP 25-7881-3

### Ligue neuchâteloise contre le cancer

Faubourg du Lac 17, case postale  
2001 Neuchâtel  
tél. 032 721 23 25  
lncc@ne.ch  
www.liguecancer-ne.ch  
CP 20-6717-9

### Krebsliga Schaffhausen

Rheinstrasse 17  
8200 Schaffhausen  
Tel. 052 741 45 45  
Fax 052 741 45 57  
info@krebssliga-sh.ch  
www.krebssliga-sh.ch  
PK 82-3096-2

### Krebsliga Solothurn

Hauptbahnhofstrasse 12  
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-Appenzell  
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 Noretto 3  
6500 Bellinzona  
Tel. 091 820 64 20  
Fax 091 820 64 60  
info@legacancro-ti.ch  
www.legacancro-ti.ch  
CP 65-126-6

### Ligue valaisanne contre le cancer

Siège central:  
Rue de la Dixence 19  
1950 Sion  
tél. 027 322 99 74  
fax 027 322 99 75  
info@lvcc.ch  
www.lvcc.ch

### Krebsliga Wallis

Spitalzentrum Oberwallis  
Überlandstrasse 14  
3900 Brig  
Tel. 027 922 93 21  
Mobile 079 644 80 18  
Fax 027 970 33 34  
info@krebssliga-wallis.ch  
www.krebssliga-wallis.ch  
CP/PK 19-340-2

### Ligue vaudoise contre le cancer

Place Pépinet 1  
1003 Lausanne  
tél. 021 623 11 11  
fax 021 623 11 10  
info@lvc.ch  
www.lvc.ch  
CP 10-22260-0

### Krebsliga Zentralschweiz

Hirschmattstrasse 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

Moussonstrasse 2  
8044 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

## Organisations d'entraide

### Association Mairaines cancer du sein Vaud-Valais

Répondeur téléphonique: 021 623 11 30  
mairaines.cancerdusein@gmail.com  
www.mairainescancerdusein.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

### Brustoperierte Frauen (Zentralschweiz)

Kontaktstelle: Krebsliga Zentralschweiz  
Tel. 041 210 25 50, info@krebssliga.info

### «Leben wie zuvor»

Schweizer Verein für Frauen nach  
Brustkrebs  
Tel. 061 711 91 43  
info@leben-wie-zuvor.ch  
www.leben-wie-zuvor.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. 021 534 95 99  
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 du cancer du sein et d'autres  
informations utiles.

## 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

## Ligne InfoCancer

tél. 0800 11 88 11  
du lundi au vendredi  
10-18 h  
appel gratuit  
helpline@liguecancer.ch

## Forum

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

## Guide du cancer

www.liguecancer.ch/guide-  
cancer, le répertoire Internet  
de la Ligue contre le cancer  
avec les offres de soutien  
psychosocial (conseils, cours,  
etc.) en Suisse

## Ligne stop-tabac

tél. 0844 000 181  
max. 8 cts/min.  
(sur réseau fixe)  
du lundi au vendredi  
11-19 h

## Brochures

tél. 0844 85 00 00  
boutique@liguecancer.ch  
www.liguecancer.ch/  
brochures

## Vos dons sont les bienvenus.



# ligue contre le cancer

Unis contre le cancer du sein



Votre Ligue contre le cancer: