



**CANCER DU SEIN
SAVOIR: UN ATOUT SANTÉ!**



ligue contre le cancer

CONTENU

- **Questions et réponses**
- **La mammographie**
- **Que peut-on faire soi-même?**
- **L'autoexamen des seins**
- **Adresses utiles et informations complémentaires**

QUESTIONS ET RÉPONSES

Combien de femmes développent un cancer du sein en Suisse?

Plus de 14 femmes par jour.

Qu'est-ce qui augmente le risque de développer un cancer du sein?

- La fréquence du cancer du sein augmente avec l'âge.
- Une surcharge pondérale, une mauvaise alimentation et une activité physique insuffisante accroissent de manière générale le risque de cancer.
- Les femmes dont la mère, une sœur et/ou une fille ont été atteintes d'un cancer du sein encourent un risque accru de développer la même maladie.
- Un risque élevé existe aussi pour les femmes qui suivent une hormonothérapie pendant plusieurs années, durant et/ou après la ménopause.

Les femmes jeunes sont-elles sujettes au cancer du sein?

La majorité des cas sont diagnostiqués chez des femmes qui ont déjà atteint l'âge de la ménopause. Cependant, des femmes plus jeunes peuvent également développer un cancer du sein. Dans un cas sur cinq, le diagnostic est annoncé à une patiente de moins de 50 ans.

Le cancer du sein est-il héréditaire?

Le risque de développer un cancer du sein est plus élevé chez les femmes dont la mère, une sœur et/ou une fille ont déjà souffert de cette maladie. Le facteur hérédité joue un rôle dans 5 à 10 pour-cent des cas.

Est-il recommandé de prendre des hormones pendant et après la ménopause?

Il n'est pas sans danger de recourir à l'hormonothérapie pour combattre les troubles de la ménopause. Le risque de cancer du sein augmente avec la durée du traitement. À l'inverse, il diminue au moment où cesse l'utilisation de préparations à base d'hormones. Une période d'au moins cinq ans doit s'écouler, après la fin de l'hormonothérapie, pour que

le risque soit à nouveau égal à celui d'une personne n'ayant jamais pris d'hormones. Toute femme qui envisage une hormonothérapie devrait demander des informations détaillées à son médecin. Il est important de mesurer les bénéfices et les risques inhérents à ce traitement.

Comment puis-je savoir si je suis, éventuellement, atteinte d'un cancer du sein?

Un examen radiologique (mammographie) ou un examen par ultrasons (échographie) sont les meilleurs moyens de détecter la maladie, alors qu'elle ne présente encore aucun symptôme. A un stade plus avancé, un nodule est souvent palpable dans le sein. Il est indolore et la femme ne se sent pas malade. Le sein et/ou le mamelon peuvent changer de couleur, de forme ou de volume. Il arrive aussi que des pertes mêlées de sang s'écoulent par le mamelon. Parfois, tout le sein est douloureux ou tendu, et cette sensation est bien différente de celle qui survient durant la menstruation. En moyenne, sur dix modifications constatées par la femme elle-même, neuf sont de nature bénigne.

Existe-t-il des médicaments préventifs contre le cancer du sein?

La recherche travaille de manière intensive à la mise au point de médicaments qui pourraient prévenir le cancer du sein. Leur efficacité fait l'objet d'études cliniques.

Peut-on guérir d'un cancer du sein?

Les chances de survie sont meilleures si la tumeur est décelée à un stade précoce. Cinq ans après le diagnostic, près de 80 pour-cent des femmes concernées sont en vie.

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

Oui. En Suisse, les statistiques montrent qu'en moyenne 40 hommes sont confrontés chaque année à un tel diagnostic.

LA MAMMOGRAPHIE

Qu'est-ce qu'une mammographie?

La mammographie est une radiographie des seins visant à détecter des modifications suspectes. Elle ne remplace pas l'autoexamen mensuel des seins, mais permet de détecter de très petites tumeurs.

Les radiations de la mammographie sont-elles nocives?

Toutes les radiations peuvent être nocives? Mais dans le cas de la mammographie, il s'agit d'une dose très faible.

Que signifie «programme de dépistage par mammographie»?

Cette expression désigne l'organisation systématique d'examens mammographiques pour des femmes en bonne santé. Ils ont lieu dans le cadre de programmes de dépistage et sont soumis à une assurance qualité selon des normes européennes contrôlées. Les cantons qui ont déjà introduit un programme de dépistage du cancer du sein invitent toutes les femmes, entre 50 et 69 ans, à se sou-

mettre tous les deux ans à une mammographie de dépistage. Le but est de déceler d'éventuelles modifications à un stade précoce.

Où se déroulent les programmes de dépistage par mammographie?

A ce jour, des programmes existent dans les cantons de Fribourg, Genève, Jura, Valais et Vaud. Le canton de Neuchâtel, en association avec le Centre jurassien de dépistage du cancer du sein, dispose d'un programme de dépistage depuis juillet 2006. Les premiers examens mammographiques pour les femmes domiciliées dans le canton de Neuchâtel auront lieu début 2007. Le canton de Saint-Gall planifie également un programme de dépistage par mammographie. Dans le reste de la Suisse, aucune structure de ce type n'a encore été mise en place.

Qui paie la mammographie de dépistage?

Dans les cantons qui disposent d'un programme de dépistage, la plus grande partie des coûts est assumée par les assurances maladie. Il faut savoir que la mammographie de dépistage est une prestation couverte par l'assu-

rance de base obligatoire uniquement si elle a lieu dans le cadre d'un programme. Dans tous les autres cantons, la mammographie n'est pratiquée que sur décision médicale.

Mammographie ou échographie?

La mammographie est l'examen le plus approprié pour les femmes de plus de 40 ans.

L'échographie (examen par ultrasons) est une méthode complémentaire qui s'utilise surtout lorsque le tissu glandulaire est dense, c'est-à-dire souvent chez des femmes plus jeunes.

Pourquoi le dépistage est-il si important?

Le dépistage revêt d'autant plus d'importance que les causes exactes du cancer du sein sont toujours inconnues. Il permet de détecter efficacement et à un stade précoce d'infimes modifications malignes, ce qui facilite le traitement et améliore le pronostic.

QUE PEUT-ON FAIRE SOI-MÊME?

Information et conseil

Si votre mère, votre sœur et/ou votre fille ont souffert d'un cancer du sein avant l'âge de la ménopause, nous vous recommandons d'en discuter au plus vite et de manière approfondie avec votre médecin.

Autoexamen des seins

Plus vous commencerez jeune à pratiquer l'autoexamen des seins, mieux vous connaîtrez toutes les transformations liées au rythme naturel des menstruations et de l'âge. L'autoexamen se prête à la détection de modifications inhabituelles. Les jours qui suivent les règles constituent la période idéale pour le faire.

Une mammographie tous les deux ans

La mammographie est un sujet à aborder avec son médecin lors du contrôle périodique. Dans les cantons Fribourg, Genève, Jura, Valais, Vaud et Neuchâtel (début 2007), les femmes entre 50 et 69 ans sont invitées tous les deux ans à passer une mammographie, presque gratuitement. Répondre à cette invitation est un acte libre et volontaire.

L'AUTOEXAMEN DES SEINS

- Placez-vous devant le miroir.
- Mettez les mains sur vos hanches.
- Observez-vous une modification inhabituelle de la couleur, de la forme ou du volume de vos seins?



- Placez-vous devant le miroir.
- Joignez les mains derrière la tête.
- Observez-vous une modification inhabituelle de la couleur, de la forme ou du volume de vos seins?



- Placez-vous devant le miroir.
- Joignez les mains derrière la tête.
- Tournez le corps vers la gauche, puis vers la droite.
- Observez-vous une modification inhabituelle de la couleur, de la forme ou du volume de vos seins?



- Du bout des doigts, palpez complètement votre sein gauche.
- Sentez-vous des grosseurs inhabituelles?



- Du bout des doigts, palpez complètement votre sein droit.
- Sentez-vous des grosseurs inhabituelles?



- Du bout des doigts, palpez l'aisselle droite, puis l'aisselle gauche.
- Sentez-vous des grosseurs inhabituelles?



Si vous remarquez des modifications inhabituelles de votre poitrine, nous vous recommandons d'en parler avec votre médecin.

ADRESSES UTILES

Ligne InfoCancer 0800 11 88 11, le service d'information et de conseil
E-mail helpline@swisscancer.ch
Forum www.forumcancer.ch

Krebsliga Aargau
Tel. 062 824 08 86

**Krebsliga beider
Basel**
Tel. 061 319 99 88

**Bernische Krebsliga
Ligue bernoise
contre le cancer**
Tel. 031 313 24 24

Krebsliga Graubünden
Tel. 081 252 50 90

**Ligue fribourgeoise
contre le cancer
Krebsliga Freiburg**
tél. 026 426 02 90

**Ligue genevoise
contre le cancer**
tél. 022 322 13 33

Krebsliga Glarus
Tel. 055 646 32 47

**Ligue jurassienne
contre le cancer**
tél. 032 422 20 30

**Ligue neuchâteloise
contre le cancer**
tél. 032 721 23 25

Krebsliga Schaffhausen
Tel. 052 634 29 33

Krebsliga Solothurn
Tel. 032 628 68 10

Krebsliga St. Gallen-Appenzell

Tel. 071 242 70 00

Thurgauische Krebsliga

Tel. 071 626 70 00

Lega ticinese contro il cancro

tel. 091 820 64 20

Ligue valaisanne contre le cancer (Sion)

tél. 027 322 99 74

Krebsliga Wallis (Brig)

Tel. 027 922 93 21

Ligue vaudoise contre le cancer

tél. 021 641 15 15

Krebsliga Zentralschweiz

Tel. 041 210 25 50

Krebsliga Zug

Tel. 041 720 20 45

Krebsliga Zürich

Tel. 044 388 55 00

Krebshilfe

Liechtenstein

Tel. 00423 233 18 45



Le ruban rose est le symbole international de solidarité avec les femmes touchées par le cancer du sein.

Associations d'entraide

«**Vivre comme Avant**» Association suisse romande des femmes opérées du sein, tél. 022 751 24 30
mobile 079 773 63 07, www.vivre-comme-avant.ch,
info@vivre-comme-avant.ch

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

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

«**Vivere come prima**» Gruppo d'autoaiuto per donne operate
al seno, tel. 091 971 81 20, presidente: tel. 091 649 98 88

English Speaking Cancer Association (ESCA)

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

Europa Donna Suisse

Le forum suisse du cancer du sein, tél. 031 389 92 62
info@europadonna.ch, www.europadonna.ch

Programmes de dépistage en Suisse romande

Centre fribourgeois de dépistage du cancer du sein

Beaumont 2, case postale 75, 1709 Fribourg

tél. 026 425 54 00, fax 026 425 54 01

depistage@liguessante-fr.ch, www.liguecancer-fr.ch

Fondation genevoise pour le dépistage du cancer du sein

43, Bd de la Cluse, 1205 Genève

tél. 022 320 28 28, fax 022 320 28 30

administration@fgdcs.ch, www.fgdcs.ch

Centre de dépistage du cancer du sein Jura-Neuchâtel

(Neuchâtel: premiers examens début 2007)

Rue de Fer 9, case postale 183, 2800 Delémont 1

tél. 032 422 58 06, depistage@liguepj.ch

Centre valaisan de dépistage du cancer du sein

Condémines 14, case postale 888, 1951 Sion

tél. 027 323 64 34, fax 027 323 64 39

depist.cancer.seinvs@vtx.ch

Fondation vaudoise pour le dépistage du cancer du sein

19, rue César-Roux, 1005 Lausanne

informations: tél. 021 316 08 50, rendez-vous:

tél. 0848 990 990 (tarif local); fax 021 316 08 51,

info@depistage-sein.ch

Pour en savoir plus

- Brochure «Le dépistage du cancer du sein»
- Dépliant «L'autoexamen des seins»
- Questionnaire «Cancer des seins! Votre situation personnelle en quelques questions»

Commande:

- Par tél. 0844 85 00 00 (tarif local)
- shop@swisscancer.ch
- www.swisscancer.ch
- La ligue contre le cancer de votre canton

Editrice La 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

Direction du projet Stephanie Affolter, responsable du Programme de prévention du cancer du sein, Ligue suisse contre le cancer

Appui rédactionnel Commission d'experts du cancer du sein, Ligue suisse contre le cancer

Rédaction Inès Binggeli, Ligue suisse contre le cancer

Photo 7Pictures, Gümliigen

Création Fruitcake, Worb

Impression Stämpfli AG, Bern

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

© 2006 Ligue suisse contre le cancer

LSC/8.06/24000 F/2408



ligue contre le cancer

Le Mois d'information sur le cancer du sein
www.breastcancer.ch