

Cancer du sein

Mes conseils à toutes les femmes

Le cancer du sein concerne 1 femme sur 8 au cours de sa vie. On dénombre plus de 60 000 nouveaux cas par an et il y a eu 12 600 décès en 2021 (chiffre en baisse de 1,3 % par an depuis 2011).

On peut agir pour la prévention sur deux axes :

- **La prévention primaire** : comment je fais à titre individuel pour diminuer mon risque d'avoir un cancer du sein.
- **Le dépistage** (mammographie, examen clinique) : plus le cancer est diagnostiqué tôt, plus le pronostic est bon.

Voici quelques conseils à garder en tête, à partager, et à appliquer sans modération !



1 Apprendre à s'observer soi-même

Connaître son corps, c'est déjà prendre soin de soi. Une fois par mois, idéalement après les règles, il est utile de prendre quelques minutes pour observer et palper ses seins. L'idée est de repérer un changement inhabituel : une boule, un changement d'aspect de la peau, une rougeur, un écoulement... En cas de doute, il est essentiel de consulter. L'autosurveillance ne remplace pas le suivi médical, mais elle peut faire une vraie différence.

2 Être attentive aux antécédents familiaux

Le facteur héréditaire joue un rôle dans certains cancers du sein, en particulier lorsqu'il y a des cas dans la famille proche (mère, sœur, tante). Dans certaines situations, un dépistage génétique peut être proposé pour identifier une éventuelle mutation (comme BRCA1 ou BRCA2). Si un risque est repéré, une surveillance plus précoce et plus régulière est mise en place voire une chirurgie de prévention du risque (prophylactique).

Dr Elisabeth Chéreau
(chirurgienne en gynécologie et cancérologie à l'Hôpital Saint Joseph et à l'Hôpital Beauregard de Marseille)



3 S'inscrire dans une démarche de dépistage régulier

Le dépistage organisé comporte une mammographie tous les 2 ans entre 50 et 74 ans. Vous recevez une invitation à domicile. Ce geste simple permet de détecter le cancer avant même l'apparition de symptômes. En dehors du dépistage organisé, un dépistage individuel peut être envisagé dès 40 ans lorsqu'il existe des facteurs de risques individuels. Le suivi régulier par un professionnel de santé est par ailleurs un vrai pilier de prévention.

4 Adopter une hygiène de vie protectrice

Une alimentation équilibrée ainsi qu'une activité physique régulière jouent un rôle majeur dans la réduction du risque de cancer et d'autres maladies. Pratiquer une marche rapide, nager, faire du vélo... peu importe l'activité, tant qu'elle est régulière. À cela s'ajoute la modération en ce qui concerne l'alcool et le tabac, deux facteurs reconnus dans le développement de certains cancers, dont celui du sein.

5 Si un cancer est diagnostiqué, soyez rassurée : la prise en charge est très bien encadrée

En cas de diagnostic de cancer du sein, la patiente est orientée au sein d'un parcours de soins. En fonction des caractéristiques de la maladie, différents traitements peuvent être proposés : chirurgie, radiothérapie, chimiothérapie, immunothérapie ou hormonothérapie. Le traitement personnalisé est décidé en réunion de concertation pluridisciplinaire par une équipe composée de médecins spécialistes. Le traitement est pris en charge à 100 % et la patiente est accompagnée tout au long du parcours, médicalement et psychologiquement.

6 Un message d'espoir : les chances de guérison sont élevées

Grâce aux avancées du dépistage et des traitements, 88 % à 89 % des femmes atteintes d'un cancer du sein sont en vie cinq ans après le diagnostic. On atteint même 99 % en cas de stade 1, d'où l'importance d'un diagnostic précoce. La plupart des patientes peuvent reprendre une vie habituelle personnelle et professionnelle quelques mois après le diagnostic.