



# Unis contre le cancer du sein

Les réponses aux questions essentielles

Une information de la Ligue contre le cancer



# SOMMAIRE

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

# 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 30 à 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 ou 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 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 2013).

## Qui paie la mammographie de dépistage ?

La mammographie de dépistage n'est à la charge de l'assurance-maladie de base seulement 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.

# 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 mammaire 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,  
plateforme d'échange pour les  
personnes touchées et leurs  
proches

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

### **Krebsliga Aargau**

Tel. 062 834 75 75

[www.krebsliga-aargau.ch](http://www.krebsliga-aargau.ch)

### **Krebsliga Graubünden**

Tel. 081 252 50 90

[www.krebsliga-gr.ch](http://www.krebsliga-gr.ch)

### **Krebsliga beider Basel**

Tel. 061 319 99 88

[www.klbb.ch](http://www.klbb.ch)

### **Ligue jurassienne contre le cancer**

tél. 032 422 20 30

[www.liguecancer-ju.ch](http://www.liguecancer-ju.ch)

### **Bernische Krebsliga**

#### **Ligue bernoise contre le cancer**

Tel. 031 313 24 24

[www.bernische-krebsliga.ch](http://www.bernische-krebsliga.ch)

#### **Ligue neuchâteloise contre le cancer**

tél. 032 721 23 25

[www.liguecancer-ne.ch](http://www.liguecancer-ne.ch)

#### **Ligue fribourgeoise contre le cancer**

#### **Krebsliga Freiburg**

tél. 026 426 02 90

[www.liguecancer-fr.ch](http://www.liguecancer-fr.ch)

### **Krebsliga Ostschweiz**

Tel. 071 242 70 00

[www.krebsliga-ostschweiz.ch](http://www.krebsliga-ostschweiz.ch)

### **Krebsliga Schaffhausen**

Tel. 052 741 45 45

[www.krebsliga-sh.ch](http://www.krebsliga-sh.ch)

#### **Ligue genevoise contre le cancer**

tél. 022 322 13 33

[www.lgc.ch](http://www.lgc.ch)

### **Krebsliga Solothurn**

Tel. 032 628 68 10

[www.krebsliga-so.ch](http://www.krebsliga-so.ch)

### **Thurgauische Krebsliga**

Tel. 071 626 70 00

[www.tgkl.ch](http://www.tgkl.ch)

### **Lega ticinese contro il cancro**

Tel. 091 820 64 20

[www.legacancro-ti.ch](http://www.legacancro-ti.ch)

### **Ligue vaudoise contre le cancer**

tél. 021 623 11 11

[www.lvc.ch](http://www.lvc.ch)

### **Ligue valaisanne contre le cancer** (Sion)

tél. 027 322 99 74

[www.lvcc.ch](http://www.lvcc.ch)

### **Krebsliga Wallis** (Brig)

Tel. 027 970 35 41

[www.krebsliga-wallis.ch](http://www.krebsliga-wallis.ch)

### **Krebsliga Zentralschweiz**

Tel. 041 210 25 50

[www.krebsliga.info](http://www.krebsliga.info)

### **Krebsliga Zug**

Tel. 041 720 20 45

[www.krebsliga-zug.ch](http://www.krebsliga-zug.ch)

### **Krebsliga Zürich**

Tel. 044 388 55 00

[www.krebsligazuerich.ch](http://www.krebsligazuerich.ch)

### **Krebshilfe Liechtenstein**

Tel. 00423 233 18 45

[www.krebshilfe.li](http://www.krebshilfe.li)

## Autres organisations

### Marrainage Cancer du Sein

permanence 7/7, 365 jours/365

Genève: tél. 078 622 37 44, [marrainage@savoirpatient.ch](mailto:marrainage@savoirpatient.ch)

Valais: tél. 079 840 16 66, [marrainage@savoirpatient.ch](mailto:marrainage@savoirpatient.ch)

Vaud: tél. 021 623 11 30, [marraines.cancerdusein@gmail.com](mailto:marraines.cancerdusein@gmail.com)

### « Vivre comme avant »

Association d'aide aux femmes atteintes d'un cancer du

sein, tél. 032 435 60 75, mobile 079 638 84 27,

[doudou.ljc@bluewin.ch](mailto:doudou.ljc@bluewin.ch), [www.vivre-comme-avant.ch](http://www.vivre-comme-avant.ch)

### Association Savoir Patient (ASAP)

Réseau Cancer du Sein

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

Tél. 022 379 49 76/78, [racs@savoirpatient.ch](mailto:racs@savoirpatient.ch),

[www.savoirpatient.ch](http://www.savoirpatient.ch)

### « Leben wie zuvor »

Schweizer Verein für Frauen nach Brustkrebs,

Tel. 061 711 91 43, [info@leben-wie-zuvor.ch](mailto:info@leben-wie-zuvor.ch),

[www.leben-wie-zuvor.ch](http://www.leben-wie-zuvor.ch)

### Brustoperierte Frauen (Zentralschweiz)

Kontaktstelle: Krebsliga Zentralschweiz

Tel. 041 210 25 50, [info@krebssliga.info](mailto:info@krebssliga.info)

### **Gruppo « Sostegno pazienti EOC »**

Centro di Senologia EOC, Tel. 079 605 12 60,  
sostegno.senologia@gmail.com

### **English Speaking Cancer Association (ESCA)**

Office : Phone 022 791 63 05,  
Helpline (outside of office hours): Phone 079 531 55 11,  
info@cancersupport.ch, www.cancersupport.ch

### **English Speaking Cancer Support Group in Basel**

cancersupportbasel@gmail.com,  
www.cancersupportbasel.wordpress.com

### **Europa Donna Suisse**

Le forum suisse du cancer du sein,  
tél. 041 480 47 15, sekretariat@europadonna.ch,  
www.europadonna.ch

### **swiss cancer screening**

Fédération suisse des programmes de  
dépistage du cancer  
Effingerstrasse 40, case postale 8219,  
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](http://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 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 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**

Claude Stahel, Zurich

## **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.

© 2009, 2010, 2011, 2012, 2013

Ligue suisse contre le cancer, Berne

5<sup>e</sup> édition revue et corrigée

LSC / 8.2013 / 6000 F / 2408



**ligue contre le cancer**

Unis contre le cancer du sein



[www.liguecancer.ch/cancerdusein](http://www.liguecancer.ch/cancerdusein)