

Mieux connaître le cancer du sein

Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent en France. Avec 12 000 décès en 2018, c'est la première cause de décès par cancer chez les femmes. Quelles formes prend-il ? Quels sont les traitements et comment le prévenir ?

Les différents cancers

> Les adénocarcinomes

Ils représentent 95 % des cancers du sein.

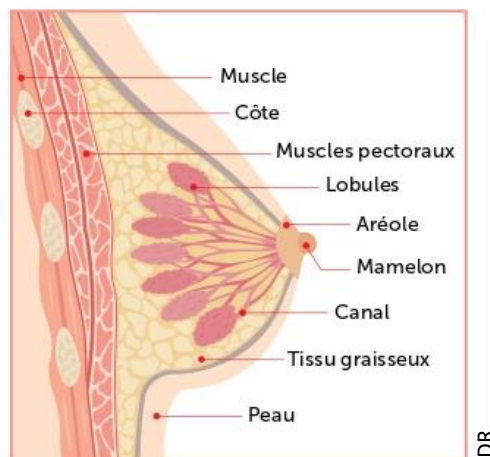
• Formes :

- le carcinome localisé au niveau du lobule ou du canal, appelé carcinome « *in situ* » ;
- le carcinome dit infiltrant, qui se propage vers d'autres tissus, avec un risque de développer des métastases.

Les progrès récents permettent de distinguer plusieurs types de tumeurs qui se caractérisent par des différences moléculaires. En déterminant le type de tumeur, il est possible aujourd'hui de proposer des traitements plus adaptés.

• **Diagnostic** : après mammographie et échographie, il est posé à l'examen de la biopsie. Le cas échéant, des examens complémentaires d'imagerie et de biologie sont réalisés pour un bilan d'extension et un bilan médical général.

• **Traitement** : il est adapté à chaque type de tumeur et au risque de récurrence. À la chirurgie peuvent être associées une radiothérapie, une hormonothérapie, une chimiothérapie, des thérapies ciblées. Une inclusion dans un essai clinique peut être proposée.



> D'autres cancers, plus rares

- **Lymphome, sarcome** : ils représentent moins de 5 % des cancers du sein. Ils sont pris en charge différemment.
- **Cancers du sein masculins** : ils représentent 1 % des cas.

80 %
DES CANCERS
DU SEIN SURVIENNENT
APRÈS 50 ANS
d'où l'importance de participer au dépistage organisé.

Pour en savoir + : <https://cancersdusein.e-cancer.fr>

PRÉVENTION ET DÉPISTAGE



Évitez l'alcool, le surpoids et l'obésité.



Pratiquez une activité physique régulière (30 minutes par jour).



Faites pratiquer une palpation des seins par un médecin ou une sage-femme tous les ans à partir de 25 ans.



Participez au programme national gratuit de dépistage du cancer du sein entre 50 et 74 ans.



Faites-vous suivre spécifiquement en cas d'antécédents familiaux de cancer du sein.



Consultez au plus vite si vous remarquez un changement au niveau des seins (grosseur dans le sein ou au niveau des aisselles) ou une anomalie de la peau ou du mamelon.

Dépistage, tout le monde est concerné!

Se faire dépister est une solution qui a fait ses preuves pour prévenir l'apparition d'un cancer ou au moins le détecter assez tôt afin de le traiter efficacement. Petit aide-mémoire des dépistages à faire régulièrement (en dehors de tout symptôme et de facteurs de risque particuliers).

Cancer du sein

- **Dépistage clinique**
 - De 25 à 50 ans : examen clinique (palpation) des seins tous les ans par un professionnel de santé
 - Au-delà de 74 ans : évaluation du besoin par le médecin
- **Programme de dépistage organisé** : de 50 à 74 ans
 - Modalités : invitation personnelle tous les 2 ans
 - Protocole : mammographie + examen clinique des seins
 - > **Sans anomalie** : seconde lecture des clichés par un radiologue différent
 - > **En cas d'anomalie** (lésion suspecte) : bilan diagnostic immédiat

Cancers de la bouche

- **Surveillance régulière par le dentiste ou le médecin**
 - > Attention particulière pour les consommateurs réguliers d'alcool, de tabac et de cannabis

Cancer de la peau

- **Surveillance régulière de tout le corps**
 - > Grains de beauté / règle ABCDE : asymétrie, bords irréguliers, couleur non homogène, diamètre en augmentation, évolution

Cancer du col de l'utérus

- **En prévention** : vaccin anti-HPV (garçons et filles de 11 à 14 ans)
- **Programme de dépistage organisé** : de 25 à 65 ans
 - Protocole de 25 à 30 ans : 2 frottis (prélèvement cervico-utérin) espacés de 1 an puis 1 frottis 3 ans plus tard si pas d'anomalie
 - Protocole de 30 à 65 ans : test HPV tous les 5 ans (sur frottis)

Cancer colorectal

- **Programme de dépistage organisé** : de 50 à 74 ans
 - Modalités : invitation personnelle tous les 2 ans
 - Protocole : test immunologique de détection de sang dans les selles
 - > **En cas d'anomalie** (sang détecté) : coloscopie et retrait des polypes le cas échéant (prévention)

Cancer : les bénéfices de l'activité physique

Pratiquer une activité physique est vivement recommandé pour être en bonne santé.
C'est aussi conseillé pendant et après un cancer.

Le 3^e Plan Cancer (2014-2019) promeut l'activité physique encadrée et adaptée à l'état de santé du patient pendant et après un cancer. Bien entendu, différents facteurs sont à prendre en compte : le type de cancer, la nature des traitements, la condition physique du patient etc.

> Quels avantages ?

Dès le début de la maladie, pratiquer une activité physique régulière contribue à une meilleure qualité de vie :

- l'activité physique réduit la fatigue et améliore le sommeil,
- participe au mieux-être moral et physique,
- diminue l'isolement,
- diminue le risque de sarcopénie (diminution de la masse musculaire) qui peut augmenter la toxicité de certains traitements,
- améliore la tolérance aux traitements en diminuant leurs effets secondaires,
- et réduit le risque de mortalité et de récurrence.



> Quelles activités pratiquées ?

De nombreux centres de prise en charge proposent des programmes d'activité physique dispensés par des éducateurs sportifs spécialisés, adaptés à chaque patient, selon ses capacités et ses souhaits.

Exemples d'activités : yoga, marche, natation, escrime, etc. en séance individuelle ou collective.

COMMENT SE RENSEIGNER ?

- **CAMI Sport et Cancer**
www.sportetcancer.com
- **Gym'Après Cancer**
www.sport-sante.fr
- **Siel Bleu**
www.sielbleu.org

La pratique d'une activité physique après diagnostic d'un cancer du sein diminue de :

24 %
LE RISQUE DE RÉCIDIVE,

ET DE **28 %**
LE RISQUE DE DÉCÈS
PAR CANCER¹.

Ce dernier est réduit de **39 %**
après diagnostic d'un cancer
colorectal².

1. Brahim et al. Physical activity and survival after breast cancer diagnosis: meta-analysis of published studies. Med Oncol.2011;28:753-65

2. Schmid et al. Association between physical activity and mortality among breast cancer and colorectal cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. Annals of Oncology. 2014

Arrêter de fumer pour mieux vivre

Ce mois de novembre, c'est la 6^e édition du Mois Sans Tabac, la campagne de prévention annuelle de Santé publique France. Pour les fumeurs, c'est le bon moment pour en finir avec sa dépendance tabagique. Comment s'arrêter ? Sur quels professionnels et quels outils s'appuyer ? Récapitulatif en 4 points...



1/ Le temps du diagnostic

Aide psychologique, groupe de parole, substitut nicotinique, traitement médicamenteux... il n'existe pas une méthode idéale pour arrêter de fumer, tout dépend des habitudes de la personne. Le site Tabac Info Service propose des tests et des conseils pour connaître son degré de dépendance et faire le point sur sa motivation.

Pour en savoir + : tabac-info-service.fr



2/ Se faire accompagner par un professionnel

Quand on décide d'arrêter de fumer, être accompagné par un professionnel de santé multiplie les chances de réussite. Cet accompagnement peut être effectué par le médecin traitant avec en appui, si besoin, un tabacologue, un addictologue ou un psychologue... Le fumeur peut aussi s'adresser à un centre spécialisé dans l'arrêt du tabac.

Autres possibilités :

- **Contactez le 39 89, du lundi au samedi, de 8 h à 20 h**

C'est la ligne téléphonique du site public Tabac Info Service. Elle met le fumeur en relation avec un tabacologue. L'accompagnement est entièrement gratuit, avec un suivi personnalisé, pour aider la personne à définir la stratégie d'arrêt qui lui convient le mieux.

- **Contactez un tabacologue directement**

Le site Tabac Info Service propose un annuaire pour trouver une consultation de tabacologie près de son domicile.

Pour en savoir + : tabac-info-service.fr



3/ Des aides pour arrêter

La motivation est essentielle, mais des aides au sevrage tabagique peuvent augmenter les chances de réussite, selon le profil de chaque fumeur : traitements nicotiques de substitution sous des formes variées, traitement médicamenteux, ou thérapies cognitives et comportementales.

Pour en savoir + : www.ameli.fr/assure/sante/themes/tabac/astuces-arreter-fumer-sevrage



4/ Rejoindre la communauté de ceux qui arrêtent de fumer

Sur la page Facebook Tabac Info Service (facebook.com/tabacinfoservice) et les groupes régionaux Tabac Info Service, on peut découvrir de nombreuses astuces et informations pour ne pas craquer ainsi que des vidéos avec des tabacologues à qui l'on peut directement poser des questions. Tabac Info Service est désormais aussi sur Instagram!

Bon à savoir!

L'application **Tabac Info Service** propose un programme d'e-coaching 100 % personnalisé, des conseils de tabacologues, des astuces et des mini-jeux, des vidéos de soutien, des outils pour suivre les bénéfices de l'arrêt au quotidien (économies et santé).

> **Appli à télécharger sur son Smartphone (Android et IOS)**



Le tabac, ennemi n° 1

Le tabac tue 73 000 personnes chaque année. Première cause évitable de cancer, le tabac est la première cause des cancers du poumon.

Il est à l'origine de 90 % d'entre eux. Le tabac accroît également le risque de cancers de la région de la tête et du cou (larynx et œsophage avec un risque plus fort en cas de prise d'alcool), de l'estomac, de l'intestin, du foie, du pancréas, du rein, de la vessie, du col de l'utérus...