



Le cancer du sein et vous

Le risque de cancer du sein augmente avec l'âge. Plus de 80 % des cancers du sein sont décelés chez les femmes de plus de 50 ans, et la plupart des femmes diagnostiquées du cancer du sein n'ont pas d'antécédents familiaux de la maladie.

On estime que 10 100 femmes sont diagnostiquées du cancer du sein et que 1900 en meurent tous les ans en Ontario. Le dépistage précoce peut réduire le nombre de décès.

Facteurs de risque élevé de cancer du sein

Certaines femmes ont plus de risques d'avoir un cancer du sein. On considère que les femmes de 30 à 69 ans ont un risque élevé si elles ont :

- une mutation génétique facteur de risque élevé de cancer du sein;
- un parent, une sœur ou un enfant qui a une mutation génétique facteur de risque élevé de cancer du sein;
- des antécédents familiaux qui indiquent un risque de cancer du sein de 25 % ou plus au cours d'une vie, confirmé par une évaluation génétique;

- des antécédents personnels d'un autre cancer ou d'une autre affection (lymphome de Hodgkin, par exemple) traitée par radiothérapie de la poitrine avant l'âge de 30 ans.

Le Programme ontarien de dépistage du cancer du sein (PODCS) recommande aux femmes de 30 à 69 ans qui présentent un risque élevé de cancer du sein de faire un dépistage annuel au moyen d'une mammographie et d'un examen par imagerie par résonance magnétique (IRM). En cas de contre-indication, l'IRM peut être remplacée par une échographie mammaire.

Le risque d'être un jour atteinte du cancer du sein est de jusqu'à 85 % pour les femmes à risque élevé, alors qu'il est de 10 à 12 % chez les autres.

Passez à l'étape suivante

Lors de votre prochaine visite de routine chez votre fournisseur de soins, demandez-lui quel dépistage vous conviendrait le mieux et quand le faire.

C'est facile de se faire dépister

Les femmes de 50 à 74 ans peuvent :

communiquer avec un établissement affilié au PODCS pour prendre rendez-vous (consulter cancercareontario.ca/fr/centrespocds)

ou

communiquer avec leur fournisseur de soins, qui les orientera vers un centre de mammographie.

Les femmes de 30 à 69 ans qui pensent avoir un risque élevé de cancer du sein peuvent demander à leur fournisseur de soins de faire un dépistage en fonction de leurs antécédents familiaux ou personnels.



Bonnes habitudes de santé = moins de risque de cancer du sein

Maintenez un poids santé, particulièrement après la ménopause.

Faites de l'exercice physique.

Limitez votre consommation d'alcool à une boisson par jour, ou moins.

Ne fumez pas et évitez la fumée secondaire.

Limitez la durée de l'hormonothérapie substitutive, si vous en suivez une.

Demandez des renseignements sur le dépistage par mammographie à votre fournisseur de soins.

Pour les femmes de 50 à 74 ans, le meilleur moyen de surveiller la santé de ses seins, c'est une mammographie de routine, généralement tous les deux ans.

En savoir plus

ServiceOntario : **1 877 234-4343**
ATS **1 800 387-5559**

Télésanté Ontario : **1 866 797-0000**
ATS **1 866 797-0007**

Programme ontarien de dépistage du cancer du sein : cancercareontario.ca/fr/pocds
1 800 668-9304

Cancer Care Ontario
Action Cancer Ontario



Ce n'est jamais aussi évident

Le dépistage du cancer du sein

Sachez quand commencer votre dépistage

Consultez cancercareontario.ca/fr/pocds

N° de catalogue : 016587 ISBN 978-1-4435-7084-8 (Réimpression révisée) 360M Mars 2018 © Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, 2018



Le dépistage du cancer du sein

Le cancer du sein peut être impossible à voir ou à sentir, mais c'est le cancer le plus fréquemment diagnostiqué chez les Ontariennes. La bonne nouvelle, c'est qu'un dépistage régulier du cancer du sein conduit à une détection précoce, lorsque le cancer est susceptible d'être plus petit et plus facile à traiter. C'est pourquoi le dépistage de routine du cancer du sein au bon moment est si important.

Il est recommandé à la plupart des femmes de 50 à 74 ans de faire un examen de dépistage du cancer du sein de routine par mammographie tous les deux ans. Les femmes à risque de développer un cancer du sein en raison d'antécédents familiaux de cancer ou d'autres facteurs de risque devraient consulter leur fournisseur de soins pour savoir quand commencer le dépistage.

Toute femme qui remarque un changement dans ses seins ou s'inquiète au sujet de ses seins, quel que soit son âge, devrait consulter son fournisseur de soins de santé. La plupart des changements sont non cancéreux, mais doivent être examinés au plus tôt.

Surveillez la santé de vos seins

Consultez votre fournisseur de soins si vous remarquez

- une bosse ou une fossette,
- un changement du mamelon ou un écoulement de liquide,
- une modification de la peau ou une rougeur qui ne disparaît pas,
- tout autre changement de vos seins.

La mammographie

Une mammographie est une radiographie qui peut détecter des anomalies dans le sein, même si elles sont trop petites pour que votre fournisseur de soins et vous puissiez les sentir ou les voir.

Une technicienne spécialisée en mammographie place le sein dans un appareil à rayon X spécialisé. Une plaque de plastique descend lentement sur le sein pour en aplatir les tissus pendant quelques secondes. Durant ces quelques secondes, une pression semblable à celle d'un brassard pour la prise de la tension artérielle est exercée sur le sein. Cette pression ne nuit pas au tissu mammaire.

Deux photos sont prises de chaque sein. Généralement, une mammographie dure moins de 10 minutes. La technicienne est formée pour garantir votre confort pendant l'examen en ajustant la pression au besoin.

La plupart du temps, les résultats de la mammographie sont normaux. En cas d'anomalie, la mammographie est le meilleur moyen de déceler un cancer du sein avant même l'apparition de symptômes visibles.

Efficacité des mammographies de dépistage

Chez la majorité des femmes, la mammographie est l'outil de dépistage le plus efficace pour déceler le cancer du sein de façon précoce. La détection précoce permet de réduire la mortalité liée au cancer du sein pour les raisons suivantes :

- meilleur taux de réussite du traitement
- risque de propagation du cancer amoindri
- plus de possibilités de traitement.

Aucun examen de dépistage ne peut déceler la présence du cancer de façon infaillible. De plus, un cancer peut se développer entre deux examens de dépistage. Voilà quelques-unes des nombreuses raisons pour lesquelles les examens de dépistage de routine sont importants.

Une mammographie peut déceler un cancer du sein qui ne se serait jamais développé jusqu'au stade de symptômes. Par conséquent, certaines femmes peuvent subir une intervention chirurgicale ou recevoir un traitement contre un cancer du sein qui n'aurait jamais menacé leur vie.

Pas tous les cancers dépistés peuvent être traités avec succès. Toutefois, une mammographie de routine peut réduire le risque de mourir d'un cancer du sein chez les femmes âgées de 50 à 74 ans.



Comment se préparer à une mammographie

Chez la plupart des femmes, les seins sont plus sensibles durant la semaine avant et après les règles. Prenez donc rendez-vous pour un moment où vos seins seront moins sensibles.

Certaines femmes prennent un analgésique léger, comme on en prend pour un mal de tête, environ une heure avant le rendez-vous. Vous pouvez le faire, sauf si c'est contre-indiqué.

Certains experts affirment que consommer moins de caféine (café, thé ou autres boissons riches en caféine) pendant deux semaines avant la mammographie peut contribuer à réduire la sensibilité.

Le jour de votre mammographie :

- portez un haut et un bas; on vous demandera de retirer le haut.
- ne mettez pas de déodorant, d'antisudorifique, de lotion ou de talc; les métaux contenus dans ces produits pourraient apparaître sur l'image radiographique.