

## VRAI/FAUX

Toute grosseur au niveau du sein est un cancer.

**Faux.** Dans quatre cas sur cinq, cette petite boule est une tumeur bénigne.

Prendre la pilule augmente le risque de développer un cancer du sein.

**Faux.** Aucune étude ne l'a démontré, notamment depuis l'apparition des pilules mini dosées.

Un homme peut avoir un cancer du sein.

**Vrai.** Un cancer du sein sur cent concerne un homme.

Si votre mère ou votre sœur a eu un cancer du sein, vous devez passer des mammographies quel que soit votre âge.

**Vrai.** Consultez votre médecin qui vous conseillera et assurera un suivi plus régulier que pour une patiente sans antécédent familial.

S'exposer les seins nus au soleil favorise le cancer du sein.

**Faux.** En revanche, s'exposer au soleil sans crème protectrice augmente le risque de cancer de la peau !

Une anomalie à la mammographie est toujours un cancer.

**Faux.** En moyenne, sur 1 000 femmes qui font une mammographie, 76 ont un résultat positif, mais seulement 5 ont un cancer. Le seul moyen d'affirmer qu'il s'agit d'un cancer est d'examiner au microscope un prélèvement (biopsie ou ponction) de la zone anormale.

## Avec la Mutualité Française, la santé avance !

Premier mouvement social du pays, La Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours, elle se bat pour élever le niveau de protection sociale et améliorer la santé de la population.

### 🔄 Des mutuelles solidaires

Face aux aléas de la vie, ces « vraies » mutuelles développent la solidarité, l'entraide et la prévoyance en réponse aux besoins de leurs adhérents et de leur famille. **Ce sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables.**

De plus, la Mutualité Française défend le droit à l'accès aux soins de qualité pour tous. C'est pourquoi les mutuelles ne pratiquent ni sélection ni discrimination pour y adhérer.

### 🔄 Écoute, Qualité, Innovation, Solidarité : 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement s'engagent pour votre santé

Acteurs essentiels dans le domaine de la santé, les mutuelles de la Mutualité Française assurent à leurs adhérents des prestations de qualité, au meilleur coût. Elles gèrent près de 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement répartis dans toute la France. Forte du premier réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble cliniques, centres de santé, centres dentaires, d'optique, d'audition, pharmacies, établissements pour personnes âgées et handicapées, crèches... la Mutualité Française possède toute la légitimité et l'indépendance nécessaires à la diffusion de conseils santé.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française sur : [www.mutualite.fr](http://www.mutualite.fr)



Faites confiance à de vraies mutuelles

Conception : Citizen Press/Illustrations : Irina Karlukovska © FNMIF Septembre 2004

## Mieux me protéger du cancer du sein



Près d'une femme sur dix aura un cancer du sein au cours de sa vie. En 2000, on dénombrait 42 000 nouveaux cas en France. C'est la tumeur maligne la plus fréquente chez la femme. Une mammographie peut permettre de la diagnostiquer au tout début, avant que les symptômes soient perceptibles. Les chances de guérison sont alors maximales.

## ➔ Anticiper

Certains facteurs augmentent le risque d'avoir un cancer du sein. Ils doivent entraîner une surveillance rapprochée. Si vous êtes concernée, parlez-en à votre médecin ou à votre gynécologue.

- L'âge : **deux cancers du sein sur trois apparaissent après l'âge de 50 ans.**

- Avoir déjà eu un cancer du sein, de l'ovaire ou de l'utérus.

- **Avoir une mère ou une sœur qui ont eu un cancer du sein**, surtout si plusieurs femmes de la famille sont touchées et qu'elles étaient jeunes au moment du diagnostic (moins de 40 ans).

D'autres facteurs pourraient augmenter les risques :

- Une puberté précoce (avant l'âge de 8 ans) et/ou une ménopause tardive (après 55 ans).
- Pas de grossesse, ou une première grossesse tardive, notamment après 40 ans.
- Une consommation excessive de matières grasses



et de boissons alcoolisées (≥ 3 verres/jour) et le tabac pourraient également augmenter les risques. Dans tous les cas, vous devez consulter rapidement votre médecin ou votre gynécologue si vous constatez **une grosseur au niveau d'un sein ou de l'aisselle**, une zone de peau anormale au niveau d'un sein (fossette, durcissement, peau d'orange, rougeur), une anomalie d'un mamelon (rétraction, rougeur, écoulement), ou un changement dans l'aspect d'une aréole (cercle plus foncé qui entoure le mamelon).

## ➔ Alerter

**Plus un cancer du sein est détecté tôt, meilleures sont ses chances de guérison.** S'il est diagnostiqué et traité à son début, alors qu'il est petit et ne s'est pas propagé à d'autres organes, il guérit dans au moins 90 % des cas. De plus, **son traitement est souvent moins agressif.**

Trois mesures simples permettent de se donner toutes les chances de détecter un cancer débutant :

- L'autopalpation des seins : examinez et palpez vos seins tous les mois, après les règles. Consultez au moindre changement constaté.
- Une visite systématique chez le médecin : rendez-vous chez votre généraliste ou votre gynécologue une fois par an, plus souvent s'il le juge nécessaire.
- La mammographie : **cette radiographie des seins peut être inconfortable, mais pas douloureuse.** Elle permet de détecter les cancers de très petite taille, alors qu'ils ne sont pas encore palpables. Un prélèvement (biopsie) permet ensuite de préciser le diagnostic. Il faut faire une mammographie tous les deux ans à partir de l'âge de 50 ans (lire « Pour en savoir + », ci-contre).

## ➔ Traiter

- **La chirurgie est la règle.** Le chirurgien ne retire généralement que la tumeur et plus rarement tout le sein.
- La radiothérapie consiste à appliquer à travers la peau (zone du cancer et sa périphérie) des rayons de haute énergie qui détruisent les cellules cancéreuses.

- La chimiothérapie utilise des médicaments qui détruisent et empêchent la multiplication des cellules cancéreuses.
- L'hormonothérapie consiste à bloquer l'action d'hormones favorisant le développement des cancers du sein dits « hormono-dépendants ».
- En cas de chirurgie mutilante, **la reconstruction du sein est le plus souvent réalisée à la fin du traitement.**



En fonction du type de cancer, de sa taille et de son extension, le cancérologue choisit le ou les traitements adaptés.

Dans tous les cas, **un accompagnement psychologique est souhaitable** par un psychologue, voire un psychiatre.

## POUR EN SAVOIR +

### ➔ Le dépistage gratuit

Tous les deux ans, chaque femme de 50 à 74 ans reçoit de sa caisse d'Assurance maladie une lettre d'invitation pour passer une mammographie, prise en charge à 100 %. Après un examen clinique, le radiologue réalise deux clichés de chaque sein. Les clichés normaux sont vérifiés par un autre radiologue. En cas d'anomalie, le radiologue pourra demander immédiatement des examens complémentaires.

Si vous n'avez pas reçu votre invitation, contactez votre caisse d'Assurance maladie : [www.rendezvousanteplus.net](http://www.rendezvousanteplus.net)