

# Dépister le cancer du sein, *pour mieux le prévenir*

« *Je ne suis pas concernée ; la mammographie, c'est douloureux ; c'est trop stressant ; et si j'ai quelque chose est-ce qu'il faut vraiment le soigner ?* »

*Certaines femmes s'interrogent encore. Aussi, il est nécessaire de rappeler l'importance du dépistage et de développer des actions de sensibilisation.*



Selon les estimations de 2015 en France, le cancer du sein, avec plus de 54 000 nouveaux cas, est le cancer prédominant chez la femme : 1 sur 8, et près de 80 % au-delà de 50 ans.

Principale cause de mortalité par cancer chez les femmes (près de 12 000 décès/an), le cancer du sein est une maladie multifactorielle : facteurs hormonaux et reproductifs, antécédents familiaux ou personnels, hygiène de vie, environnement, densité mammaire élevée, manque d'activité physique. L'impact de ces facteurs sur la survenue du cancer est difficile à évaluer mais reconnu et doit être pris en considération.

Il est difficile de mettre en place une stratégie de prévention permettant de se protéger totalement.

**La meilleure des stratégies dont on dispose actuellement est le dépistage systématique** qui a conduit à une amélioration de la survie nette à 5 ans de 80% pour les femmes diagnostiquées (1989-1993), à **87%** (2005-2010).

## Dépistage du cancer du sein : quels moyens ?

Tout d'abord, chaque femme est invitée à être actrice de sa propre santé, en pratiquant :

► **Un examen clinique de ses seins** : dès 25 ans une palpation annuelle pour détection précoce d'anomalie, par un professionnel de santé.

► **Une consultation en cas de changement au niveau des seins** : toute anomalie, apparition d'une grosseur, toute modification au niveau de la peau, du mamelon, de l'aréole, sont des signes qui ne signifient pas cancer mais qui doivent alerter et être signalés à un médecin.

► **Une mammographie** : Dans le cadre du dépistage organisé, sans symptôme ni facteur de risque autre que l'âge, tous les 2 ans de 50 à 74 ans, associée à un examen clinique, complétée d'une échographie si nécessaire. Une deuxième lecture des mammographies jugées normales est assurée par un second radiologue.

D'autres modalités de surveillance seront proposées aux femmes à risque plus élevé (prédispositions génétiques, antécédents).

## Avantages et limites

L'impact du dépistage sur la diminution de la mortalité par cancer du sein, ses effets négatifs, notamment en matière de sur-diagnostic et de sur-traitement, font l'objet de débats.

**Les avantages du dépistage** sont pourtant nombreux : suivi tous les 2 ans, sur invitation adressée au domicile, programme soumis à des exigences de qualité strictes, examen pris en charge à 100 % par l'assurance maladie (examens complémentaires éventuels pris en charge dans les conditions habituelles).

En cas de détection de cancer : gain de temps sur la maladie avec une survie à 5 ans de 99 % (détection précoce), 26 % (cancer métastasé), meilleures chances de guérison, traitements allégés, moins agressifs, entraînant une meilleure qualité de vie pendant le traitement et après guérison.

**Les limites ?** Des recherches sont en cours, mais dans l'état actuel des connaissances scientifiques, on ne peut pas distinguer les cancers qui vont évoluer, majoritaires, de ceux qui évolueront peu, ceux découverts uniquement par la mammographie. Par précaution, tous les cancers détectés sont donc traités. La mammographie exposant à des radiations ionisantes, l'intervalle entre deux appels est de 2 ans et elle n'est pas proposée avant 50 ans. Les cancers d'intervalle (entre 2 dépistages) sont très rares.

Mais n'oublions pas que la responsabilité de s'engager dans une démarche de dépistage reste un choix personnel. La palpation, la consultation, la mammographie... sont des aides de survie précieuses, qu'il serait préjudiciable de rejeter !

*Dépistage, parlez-en !*

Anne Dugré-Coyac

Le Cancer  
du Sein,  
Parlons-en !

À l'occasion d'*Octobre Rose*, les Soroptimist se mobilisent pour promouvoir le dépistage ou aider les femmes atteintes du cancer du sein

### Club de Menton



Plus de 500 marcheuses et marcheurs ont participé au « Défi Rose » organisé par les Soroptimist de Menton pour sensibiliser la population de leur ville à la nécessité du dépistage. Les bénéfices de cette journée seront reversés à la Ligue contre le Cancer.

Un bel élan de solidarité et de générosité !

### Club d'Issoire



les Sorops d'Issoire ont « osé » et « entrepris » la marche « ISSOIR'OSE ».

Revêtues de l'emblématique tee-shirt rose, elles ont marché avec dynamisme et convivialité parmi les 1 200 participantes pour accentuer le dépistage, meilleure arme pour vaincre le cancer en le détectant à un stade précoce et préserver la qualité de vie des femmes.

### Club de Cognac



Le club de Cognac organise la course/marche « La Salamandre Rose » pour aider la Ligue Départementale 16 contre le cancer.

### Club de Saint-Dié des Vosges



Le Club de Saint-Dié-des-Vosges a participé à l'Octobre Rose en vendant des roses au profit de la lutte contre le cancer du sein.

### Club de Paris-Lutèce



Le club Paris-Lutèce aide financièrement l'Association « Re-Belles », qui aide les personnes suivies à l'Hôpital Saint-Louis, à reprendre une activité physique, afin de leur permettre de rompre avec la solitude, de réduire la fatigue physique et psychique de leurs traitements.

### Club de Roubaix-Tourcoing



A l'issue d'une conférence sur « Cancer et Fertilité », le club de Roubaix-Tourcoing a remis un chèque de 3 000 € au Docteur Audrey Mailliez, du Centre Oscar Lambert de Lille, pour financer 10 kits de vitrification ovocytaire.

Ceux-ci permettront à 10 femmes jeunes, atteintes d'un cancer du sein de pouvoir, après guérison, procréer à nouveau suite à la réimplantation de leurs ovocytes.

### Club d'Avignon



Les Soroptimist d'Avignon se sont mobilisées lors d'un concert « Voix et musiques sensibles de Tess et Ben ».

Les fonds recueillis ont été reversés à l'Institut Sainte-Catherine pour permettre aux femmes malades du cancer de sein de bénéficier de soins socio esthétiques et les aider à recouvrer une image et une estime d'elles-mêmes indispensables dans la traversée de la maladie.



# L'après cancer du sein, *une redécouverte de soi*

*Le cancer du sein touche chaque année 54 000 femmes en France. La généralisation du dépistage et les progrès thérapeutiques constants des dernières décennies ont permis une augmentation du taux de guérison.*

*On sait maintenant que plus de 87% des femmes iront bien 5 ans après le diagnostic et ce d'autant plus que la prise en charge sera précoce. Malgré l'image péjorative ancrée dans l'inconscient collectif, le mot cancer n'est plus synonyme de fatalité, et de plus en plus de femmes n'hésitent plus à entrer dans la phase de l'après cancer.*

La prise en charge d'un cancer du sein comporte plusieurs étapes : la chirurgie, la radiothérapie, éventuellement la chimiothérapie et l'hormonothérapie.

Elle a des répercussions dans tous les champs de la vie : personnelle, familiale, sociale, professionnelle.

Au terme des traitements, il faut donc retrouver un équilibre au quotidien. Cette période est difficile à négocier. Il s'agit de reprendre sa vie tout en mettant en place des modifications de son hygiène de vie.

## *S'approprier une nouvelle image de soi*

Dans la vie personnelle, c'est le moment de s'approprier son nouveau corps. L'image de soi est souvent altérée par

les traitements. Il est facile d'imaginer le traumatisme lié à une chirurgie mammaire ou encore la perte des cheveux.

Les progrès médicaux ont permis de diminuer le nombre d'ablations du sein, mais dans certains cas ce geste reste malheureusement nécessaire.

Pour ces femmes vient alors la question de la reconstruction mammaire. Seules 20% des femmes optent pour cette reconstruction.

Pour celles qui ont une chimiothérapie, la perte des cheveux est très fréquente. Il peut aussi y avoir des modifications de la peau, une perte ou une prise de poids.

Ces changements physiques ont souvent une répercussion psychique. Il est fréquent de retrouver des troubles de

la libido, mais aussi une perte de l'estime de soi et parfois des symptômes anxio-dépressifs.

## *Comment faire face à ces changements?*

L'activité physique joue un rôle prépondérant dès le début des traitements mais aussi par la suite. Elle agit à plusieurs niveaux. Elle permet de lutter contre la fatigue mais aussi contre l'anxiété et les troubles dépressifs. Elle aide aussi à reprendre possession de son corps. De nombreuses études ont également montré qu'une activité physique modérée (marche, gymnastique douce...) à hauteur de 30 minutes par jour réduit de façon importante le nombre de récives.

Chez les femmes sous hormonothérapie, la pratique régulière d'une activité physique aide à la réduction des effets secondaires notamment les douleurs articulaires et les bouffées de chaleur.

De nombreuses associations sportives dédiées au sport après un cancer, notamment un cancer du sein, se développent sur tous les territoires. Elles proposent par exemple de l'escrime, du dragon boat, du touch rugby... ou une activité physique dite adaptée (à l'état de santé), dans un cadre agréable, et avec des personnes ayant le même vécu. C'est un moyen de reprendre une



*Claire Tison, boursière de l'Union Française, soutenue par le club Soroptimist de Rodez*

Titulaire d'une licence STAPS (Activités Physiques Adaptées et Santé), **Claire Tison** a bénéficié d'une bourse de l'Union Française du Soroptimist International pour accroître ses connaissances par un diplôme universitaire « *Sport et Cancer* ». Lors de cette formation complémentaire, elle a acquis des notions précises pour pouvoir encadrer en sécurité un public spécifique, grâce aux différentes interventions de spécialistes en oncologie, psychologie et pédagogie.

Ce DU aborde les aspects médicaux de la pathologie cancéreuse : anatomie, physiologie, connaissance des traitements et des effets secondaires, les aspects psychologiques et relationnels induits par la maladie, mais aussi une méthodologie et une pédagogie spécifiques pour permettre une pratique sportive sécurisée et efficace.

Claire Tison, effectue également son stage pratique au sein de l'association CAMI Aveyron, où elle a commencé à prendre en charge des patients atteints de pathologie cancéreuse dans le cadre d'une thérapie sportive.



## Témoignage

**Nicole Tanvé,**  
Past-Présidente du club Soroptimist de Rennes

« J'ai eu un cancer du sein très agressif (du stade 2 à la biopsie début juin à stade 3+ à l'opération le 30 juin 2010).

Heureusement, j'ai été bien entourée, optimiste et sportive (mon métier m'invitait à monter et descendre les escaliers plusieurs fois par jour, faire du vélo, marcher rapidement...).

Opérée 2 fois en moins d'un mois, suivie par une kiné pour éviter le lymphœdème (gros bras), suivi d'une chimiothérapie pendant 5 mois, 33 séances de radiothérapie plus produit HER2 pendant 18 mois.

Malgré tout cela, je n'ai pas baissé les bras et ai toujours bougé. J'ai eu la chance de rencontrer de bons interlocuteurs sur mon chemin et c'est ainsi que j'ai pu intégrer, à son balbutiement, l'association Cap Ouest, qui a pour objectif de promouvoir l'activité « sport-santé » de Dragon Boat pour les personnes atteintes d'un cancer du sein.

Son effet bénéfique chez les femmes ayant rencontré sur leur chemin de vie le cancer du sein n'est plus à prouver.

Cette activité a plusieurs atouts qui sont, entre autres, l'activité physique de pagaie mais aussi de fédérer 20 personnes sur une même embarcation, toutes orientées dans la même direction : l'avant.

C'est ainsi que, depuis 2013, j'ai la chance d'effectuer 2 à 3 séances de dragon boat par semaine, de la gymnastique adaptée, tout ceci maintient la forme et les formes pour échanger, partager, voyager et démontrer que le sport c'est la santé. (Vogalonga à Venise, déplacements régionaux, Festival du Dragon Boat à Jinan).

De plus, j'ai découvert « Soroptimist International » en novembre 2013, été intronisée en avril 2014 et depuis très active... >>

## Roz'Eskell : Les dragon ladies de Rennes ont choisi de se reconstruire par le sport !

Les Roz'Eskell sont les Dragon Ladies de Rennes. Ces femmes touchées par le cancer du sein, en cours de guérison ou encore en traitement, naviguent sur un Dragon Boat qui est une embarcation ancestrale chinoise de 20 places. Le mouvement de pagaie, au rythme du tambour, permet un drainage lymphatique naturel. Cette activité, en plus de renforcer la chaîne musculaire et articulaire, permet de limiter ou d'éviter le lymphœdème tant redouté. Le bienfait de cette activité sportive encadrée est autant physique que psychologique.



activité physique de façon encadrée avec des moniteurs formés à la pathologie et donc sans aucune crainte.

Pour celles qui étaient sportives auparavant, il n'y a pas de contre-indication. Elles peuvent reprendre leurs activités initiales, de façon progressive et en respectant leurs propres limites.

### Une vie sociale parfois en décalage

Dans la vie sociale, certaines femmes perçoivent un changement de leurs priorités qui n'est pas toujours compris par l'entourage. Dans le couple, il est important de maintenir le dialogue et d'exprimer ses émotions ou sentiments. Le décalage ressenti dans la vie personnelle, existe souvent lors de la reprise de l'activité professionnelle. Après une absence à son poste de travail, hors de l'entreprise pendant quelques

semaines voire plus d'une année, la reprise est synonyme de challenges ou de défis à relever : retrouver sa place dans l'équipe, s'adapter aux changements, reprendre son activité au même rythme qu'avant, avec des objectifs à atteindre et des difficultés à affronter... Il n'est pas obligatoire d'informer les supérieurs ou les collègues du motif de son arrêt de travail, mais maintenir un lien durant l'arrêt améliore le vécu de l'absence par l'équipe et facilite la reprise. Il existe différents dispositifs d'accompagnement du retour à l'emploi, dont le plus connu est le temps partiel thérapeutique. Il s'agit d'une adaptation transitoire et progressive du temps de travail, qui permet une reprise en douceur. Des aménagements ergonomiques des postes de travail sont aussi possibles, à la demande des médecins du travail.

### Un concept nouveau dans le milieu médical

Jusqu'à-là les efforts étaient concentrés sur les traitements. Depuis quelques années il y a une prise de conscience des soignants mais aussi des pouvoirs publics quand à la nécessité de prendre en compte les patients dans leur globalité, au-delà de la maladie et des traitements.

Le regard de la société lui aussi est en train de changer. Cette modification des mentalités est accompagnée par de nombreuses initiatives de femmes ayant été touchées par le cancer du sein (blogs, revues, marques de cosmétiques...), et aussi par des ONG comme le Soroptimist International qui conduisent depuis de nombreuses années des actions dans le cadre d'Octobre Rose.

**Dorra Kanoun**