

## Plan de dépistage du cancer du sein pour la vie (Breast Screening Life Plan)

### Femmes de 20 à 39 ans

- Apprenez à reconnaître l'apparence et la sensation normales de vos seins.
- Mentionnez à votre prestataire de soins de santé tout changement inhabituel dans vos seins.
- Faites un bilan de santé régulier avec votre prestataire de soins de santé.

### Femmes de 40 à 49 ans

- Discutez avec votre prestataire de soins de santé de votre risque de cancer du sein et des risques et avantages liés aux mammographies de dépistage.
- Demandez à votre prestataire de soins de santé de passer un examen des seins durant votre bilan de santé régulier.
- Examinez régulièrement vos seins pour déceler tout changement inhabituel.

### Femmes de 50 à 74 ans

- Passez une mammographie de dépistage tous les 2 ans ou aussi souvent que vous et votre prestataire de soins de santé avez décidé de ce qui est mieux pour vous.
- Demandez à votre prestataire de soins de santé de passer un examen des seins durant votre bilan de santé régulier.
- Examinez régulièrement vos seins pour déceler tout changement inhabituel.

### Femmes de plus de 75 ans.

- Parlez avec votre prestataire de soins de santé des avantages des mammographies de dépistage. Vous pourriez tout de même bénéficier de mammographies de dépistage régulières.
- Demandez à votre prestataire de soins de santé de passer un examen des seins durant votre bilan de santé régulier.
- Examinez régulièrement vos seins pour déceler tout changement inhabituel.

## Connaissez l'apparence et la sensation normales de vos seins

Les changements au niveau des seins qui suivent ne signifient pas toujours que vous avez le cancer du sein. Si vous remarquez ces changements, consultez votre prestataire de soins de santé immédiatement :

- une masse dans votre sein ou votre aisselle
- un mamelon inverti, s'il n'est pas ainsi habituellement
- un encroûtement, un saignement ou une éruption sur votre mamelon
- un fluide inhabituel provenant de votre mamelon
- un capitonnage ou un épaissement de la peau d'une zone de votre sein

### N'oubliez pas

- 80 % des femmes ayant développé le cancer du sein n'avaient aucun historique familial en la matière.
- Avoir un mode de vie sain peut réduire votre risque d'avoir le cancer du sein.
- Les mammographies de dépistage sont la meilleure façon de détecter le cancer du sein tôt. Si vous êtes admissible, prenez rendez-vous dès maintenant!

## À propos du programme de dépistage du cancer du sein de l'Alberta (Alberta Breast Cancer Screening Program)

Le programme de dépistage du cancer du sein de l'Alberta (Alberta Breast Cancer Screening Program) fait partie d'Alberta Health Services (AHS) et se déploie de concert avec l'Alberta Society of Radiologists.

Pour recevoir les lettres du programme, Alberta Health doit avoir votre nom et votre adresse à jour. Si vous devez mettre à jour vos renseignements, appelez le 310-0000 (sans frais), puis composez le 780-427-1432.

### Dépistage du cancer

Le dépistage du cancer est la meilleure façon de détecter le cancer du sein tôt, lorsque le traitement a les meilleures chances de fonctionner. Le dépistage du cancer du sein, du cancer du col de l'utérus et du cancer colorectal sauve des vies.

Pour en savoir plus, veuillez communiquer avec les programmes de dépistage du cancer d'AHS (AHS Cancer Screening Programs)

- Composez le 1-866-727-3926
- Envoyez une télécopie au 1-888-944-3388
- Visitez le [screeningforlife.ca](http://screeningforlife.ca)

Breast003  
AOÛT 2019



Alberta Breast Cancer  
Screening Program



# DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN

Les bases du cancer du sein



## SCREENING FOR LIFE.CA

FRENCH  
(CANADA)

# LES MAMMOGRAPHIES DE DÉPISTAGE SONT LA MEILLEURE FAÇON DE DÉTECTER LE CANCER DU SEIN TÔT

## Qu'est-ce que le cancer du sein?

Le cancer du sein commence lorsque des cellules anormales se développent dans le sein. Ces cellules peuvent former des masses appelées tumeurs. Certaines tumeurs sont cancéreuses (malignes) alors que d'autres ne le sont pas (bénignes). Une tumeur bénigne ne se propage pas aux autres parties du corps et ne met habituellement pas la vie de la personne en danger. Une tumeur maligne peut se propager à d'autres parties du corps et peut mettre la vie de la personne en danger.

## Le cancer du sein est-il courant?

Le cancer du sein est le cancer le plus courant chez les femmes. Il représente la deuxième cause des décès par cancer chez les femmes. Environ 1 Albertaine sur 8 aura le cancer du sein au cours de sa vie. Le dépistage et de meilleurs traitements ont permis d'abaisser le nombre de décès dus au cancer du sein en Alberta au cours des dernières décennies.

## Pourquoi est-il important de détecter le cancer du sein tôt?

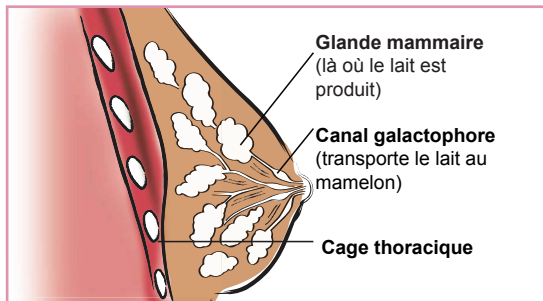
Lorsque l'on détecte le cancer tôt, celui-ci est habituellement petit et ne s'est pas propagé d'où il est apparu. Le traitement d'un cancer qui a été détecté tôt peut être plus efficace que pour un cancer s'étant déjà propagé.

## Quels sont les types courants de cancer du sein?

Il existe 2 types courants de cancer du sein : le carcinome canalaire et le carcinome lobulaire.

La plupart des cancers du sein commencent dans le canal galactophore (carcinome canalaire) bien que d'autres commencent dans les glandes mammaires (carcinome lobulaire). La survenance d'un cancer dans d'autres parties du sein est moins fréquente.

Un cancer dit « in situ » signifie qu'il ne s'est pas propagé aux tissus mammaires environnants. Un cancer qui s'est propagé dans les tissus mammaires environnants est un cancer « invasif ».



## Quels sont les facteurs de risque du cancer du sein?

Ce ne sont pas toutes les femmes qui ont le même risque (chance) d'avoir le cancer du sein. Certains facteurs peuvent modifier la probabilité qu'une femme ait le cancer du sein. Certains facteurs de risque ne peuvent être changés, alors que ceux en lien avec le mode de vie peuvent l'être.

### Facteurs de risque que vous ne pouvez changer.

**Sexe :** Les femmes sont environ 100 fois plus susceptibles de développer le cancer du sein que les hommes.

**Âge :** Le risque de cancer du sein augmente avec l'âge. Environ 75 % des femmes qui ont le cancer du sein en Alberta sont âgées de 50 ans ou plus.

**Historique familial :** Si la mère, la sœur ou la fille d'une femme a eu le cancer du sein, le risque que celle-ci ait aussi le cancer du sein augmente. Toutefois, 8 femmes du 10 (80 %) ayant développé le cancer du sein n'avaient aucun historique familial en la matière.

**Changements génétiques :** Des changements dans certains gènes, comme le gène 1 (BRCA1) et le gène 2 du cancer du sein (BRCA2), peuvent augmenter le risque de cancer du sein chez une femme. On croit toutefois que ces changements sont transmis des parents à leurs enfants. Ces changements génétiques sont très rares et ne représentent que moins de 10 % de tous les cas de cancer du sein.

**Historique personnel de cancer du sein :** Les femmes qui ont déjà eu le cancer dans un sein ont un risque plus élevé d'avoir un nouveau cancer dans l'autre sein.

**Densité des seins :** Les femmes qui ont des seins denses ont un risque légèrement plus élevé d'avoir le cancer du sein. Des seins denses peuvent rendre la détection d'une tumeur de cancer du sein plus difficile.

**Antécédents menstruels :** Les femmes qui ont commencé à avoir leurs menstruations (leurs règles) avant l'âge de 12 ans ou qui commencent leur ménopause après 55 ans ont un risque plus élevé de développer le cancer du sein.

**Radiothérapie de la poitrine :** Les femmes qui ont eu des radiations à la poitrine pour traiter un autre cancer ont un risque plus élevé d'avoir le cancer du sein. Plus une femme est jeune lorsqu'elle reçoit un traitement de radiation, plus son risque d'avoir le cancer du sein plus tard dans sa vie est élevé.

## Facteurs de risque associés au mode de vie :

**Antécédents reproductifs :** Les femmes qui n'ont jamais eu d'enfant ou qui ont eu leur premier enfant après l'âge de 30 ans ont un risque plus élevé (chance) d'avoir le cancer du sein.

**Hormonothérapie substitutive à long terme :** Les femmes qui utilisent une hormonothérapie substitutive (HTS) d'oestrogènes combinés à un progestatif pour la ménopause pendant plus de 5 ans ont un risque plus élevé d'avoir le cancer du sein. Dans les 2 ans environ après avoir arrêté la thérapie d'oestrogènes combinés à un progestatif, le risque de cancer du sein d'une femme diminue au même niveau de risque que court la population en général.

**Poids corporel :** Le risque d'avoir le cancer du sein après la ménopause est plus élevé chez les femmes qui ont un surpoids ou sont obèses.

**Activité physique :** Le fait de ne pas être active physiquement tout au long de sa vie augmente le risque d'une femme d'avoir le cancer du sein.

**Alcool :** Plus une femme consomme de l'alcool, plus son risque d'avoir le cancer du sein augmente.

**Tabac :** Les femmes qui fument ont un risque plus élevé d'avoir le cancer du sein. La fumée secondaire augmente également le risque d'avoir le cancer du sein chez les femmes qui ne sont pas encore à la ménopause.

**Que pouvez-vous faire pour réduire votre risque de développer le cancer du sein?**

|   | OUI | NON |
|---|-----|-----|
| • Soyez active physiquement   | ✓   |     |
| • Gardez un poids santé   | ✓   |     |
| • Limitez la quantité d'alcool que vous buvez   | ✓   |     |
| • Ne fumez pas  | ✓   |     |
| • Parlez à votre prestataire de soins de santé à propos de limiter l'utilisation à long terme de l'HTS d'oestrogènes combinés à un progestatif. | ✓   |     |

**Suivez le plan de dépistage du cancer du sein pour la vie (voir au verso)**