

# Cancers au féminin, prévention et dépistage



© Yuri Arcurs

# Tous concernés !

## De quoi s'agit-il ?

Le cancer du sein est de loin le plus fréquent avec quelque 56.000 nouveaux diagnostics portés chaque année. Les autres cancers féminins n'arrivent que bien après les cancers colorectaux (18.900 cancers diagnostiqués chez la femme en 2010) et pulmonaires (10.000) : environ 4.500 femmes développent un cancer des ovaires, 3.400 un cancer du col de l'utérus et environ 3.000, un cancer de l'endomètre (corps de l'utérus).

## À qui ça arrive ?

L'âge joue, puisque plus de 50% des cancers du sein apparaissent après 65 ans. Des antécédents familiaux, des règles précoces et une ménopause tardive, jouent également, tout comme dans le cancer de l'ovaire. Enfin, l'absence de grossesse avant 35 ans, des antécédents familiaux, le tabac et l'alcool, sont également mis en cause dans le cancer du sein. Et il y a davantage de cancers du sein chez les femmes mangeant "à l'américaine" que chez celles suivant une alimentation traditionnelle de type asiatique. Sans surprise, l'obésité est d'ailleurs un facteur de risque commun au cancer du sein et cancer de l'endomètre.



# Mes facteurs de risque

## Ma consommation de cigarettes

Le tabagisme multiplie par 2 à 5 le risque de cancer du col de l'utérus, avec un effet dose (plus on fume, plus ce risque s'accroît). Au-delà d'un paquet par jour, ce risque est multiplié par 4.

## Ma consommation d'alcool

L'alcool augmente le risque de cancer du sein. Tous cancers confondus, il est impliqué dans 4,5% des cancers féminins.

## Ma consommation de graisses saturées

Il semble exister un lien entre graisses saturées et cancer du sein, mais il est difficile de le prouver, même si les enquêtes statistiques sont en sa faveur. Un régime alimentaire riche en graisses mais pauvre en fibres semble augmenter le risque de cancer du côlon.

## Mes kilos en trop

Plus d'un cancer sur cinq est lié au surpoids, en particulier à la graisse abdominale. Non seulement l'obésité accroît le risque de mortalité par cancer, mais elle augmente aussi la gravité des cancers du sein. Cela s'explique par la libération par le tissu graisseux abdominal de facteurs de croissance des cellules tumorales et par une hyper-oestrogénie, surtout néfastes aux cancers hormono-dépendants.

## Ma sédentarité

L'absence d'activité pose problème dans la mesure où une activité physique régulière protège contre le surpoids et le diabète, deux facteurs de risque connus de cancers.

### Le saviez-vous ?

On dépiste de plus en plus de cancers du sein, mais on sauve aussi de plus en plus de vies, grâce aux progrès réalisés en cancérologie. On ne peut pas en dire autant pour les cancers pulmonaires qui explosent en raison des mauvaises habitudes tabagiques prises par les femmes : la fréquence du cancer du poumon a quadruplé chez la femme en l'espace de 40 ans...

# C'est une bonne idée

## La cigarette, j'arrête

C'est deux fois plus facile d'arriver à "décrocher" avec un substitut nicotinique et un suivi par un tabacologue, durant un an.

## L'alcool, je modère ou je stoppe

N'importe qui peut arrêter en l'absence de dépendance à l'alcool. Mais si on n'est pas capable de ne pas boire dans les circonstances où l'on boit d'habitude (entre amis, en sortie, etc.), c'est que l'on est déjà dépendant et l'aide d'un médecin devient indispensable.

## Je mange plus sain

Traditionnellement, on a tendance à consommer une grosse part de viande avec un accompagnement de légumes. Pour prévenir le cancer, une des règles d'or est d'inverser les proportions : beaucoup de fruits et de légumes et un petit peu de protéines animales (de préférence du poisson).

## Je mets fin au grignotage et à mes kilos en trop

Grignoter entre les repas entraîne la sécrétion d'un facteur de croissance des cellules tumorales. Donc moins je grignote et moins je grossis et mieux c'est !

## Le sport, j'adore !

Impossible de se motiver si on a l'impression que c'est une corvée. Dans ce cas, on en fait sans y penser : en partant faire des courses de proximité en roller ou en vélo, en jouant au ballon avec les enfants... ou en faisant le ménage en dansant, pourquoi pas !



# Ça sauve des vies !

## De consulter rapidement en cas de signes d'alerte

**Au niveau du sein :** une grosseur, un écoulement de lait - hors période d'allaitement - ou de sang par le mamelon, une déformation du galbe du sein, la rétractation d'un mamelon, un sein dont la peau paraît fripée, une retraction de la peau, etc., sont autant de symptômes qui méritent un avis médical. De même si au palper, avec la main bien à plat, on ressent un ganglion dans l'aisselle ou une grosseur inhabituelle. Tous ces signes ne traduisent pas forcément un cancer du sein, mais encore faut-il s'en assurer.

**Au niveau du périnée :** l'alternance de pertes irrégulières de sang très foncé avec des pertes rosées chez une femme ménopausée mérite de rechercher un cancer de l'utérus (le corps de l'utérus, plus rarement le col). C'est plus compliqué pour le cancer de l'ovaire car les signes sont banals et tardifs : douleurs au bas-ventre, augmentation du volume de l'abdomen, amaigrissement, fatigue, voire difficultés pour uriner et constipation rebelle si les organes voisins sont envahis.

**Au niveau de l'abdomen :** des troubles du transit avec alternance de constipation et de diarrhées, du sang dans les selles (en dehors d'une maladie hémorroïdaire) et/ou des douleurs abdominales sans raison particulière, peuvent évoquer un cancer du côlon.

### **Antécédents familiaux : pour qui le conseil génétique ?**

En cas d'antécédents familiaux de cancers du sein et de l'ovaire, une femme peut bénéficier, si elle le souhaite, d'un dépistage des gènes BRCA1 et BRCA2 (gènes responsables des cancers du sein). Il y a ce type de consultation dans tous les Centres hospitalo-universitaires.



### **Même vaccinées, nos filles devront faire des frottis réguliers !**

Vaccinées ou pas contre le papillomavirus, principale cause de cancer du col de l'utérus, les frottis de dépistage restent toujours d'actualité car le vaccin protège contre 70% des souches impliquées dans la survenue de ce cancer.

# Mon dépistage

## Plus tôt dépisté, plus vite traité

Dans le cancer du sein, le recul du décès pour ce cancer, chez les femmes qui se font dépister tous les deux ans par mammographie entre 50 et 74 ans, est estimé à 10% comparativement aux femmes qui échappent au dépistage standard.

## Quel dépistage à quel âge ?

Le dépistage des cancers féminins est l'affaire de toute une vie, depuis l'entrée dans la vie sexuelle jusqu'à 75 ans au moins. À faire :

- un examen clinique annuel,
- un frottis cervico vaginal au minimum tous les 3 ans (utérus),
- une mammographie avec double lecture après 50 ans (sein),
- un test Hémocult II à 50 ans suivi d'une coloscopie s'il est positif (côlon).

## La question à se poser

### Est-ce bien utile de demander un second avis médical ?

**Oui**, si une tumeur est retrouvée et que plusieurs possibilités de traitements s'offrent à nous, comme cela arrive de plus en plus souvent.

**Non**, si l'on n'a pas d'antécédent, que l'on fait ses examens de dépistage et qu'ils sont négatifs.

Sources : Office français de prévention du tabagisme ; "Projection de l'incidence et de la mortalité par cancer en France en 2010", rapport technique de l'INVS 2010 ; Sécurité sociale : [www.ameli-sante.fr/appareil-genital-et-grossesse/cancer-du-sein/comprendre-le-cancer-du-sein/facteurs-risque-cancer-du-sein.html](http://www.ameli-sante.fr/appareil-genital-et-grossesse/cancer-du-sein/comprendre-le-cancer-du-sein/facteurs-risque-cancer-du-sein.html).

**Informations médicales validées par l'expertise du  
Dr Thierry Dorval, oncologue à l'Institut Curie, Paris.**



Plus d'informations sur [www.assureurs-prevention.fr](http://www.assureurs-prevention.fr)