



Le cancer du sein

SYMPTÔMES, RISQUES ET TRAITEMENTS

Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez la femme dans le monde. Environ 1,7 millions de nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année. L'incidence du cancer du sein est en hausse, en particulier dans les pays en développement où la majorité des cas sont diagnostiqués à un stade avancé.

Le taux de survie du cancer du sein est également en hausse, en partie grâce au dépistage précoce et à une meilleure compréhension de la maladie et du traitement à mettre en place.

Comme l'homme a aussi du tissu mammaire, il peut aussi développer un cancer du sein. C'est toutefois bien moins fréquent que chez la femme.

Le dépistage précoce, qui permet d'améliorer l'issue du cancer du sein et la survie, reste central dans le contrôle du cancer du sein.

Dans l'édition de ce mois, nous parlerons du cancer du sein ainsi que des symptômes, des risques, du diagnostic et du traitement de la maladie.

Types de cancer du sein

Le cancer du sein est une tumeur maligne qui se forme dans les cellules mammaires. Avec le temps, la tumeur cancéreuse se développe et peut envahir le tissu voisin et se propager vers d'autres zones du corps.

Le cancer du sein commence généralement dans la paroi interne des canaux galactophores (carcinome canalaire) ou dans les lobes qui leur apportent le lait (carcinome lobulaire). Le carcinome canalaire est le type de cancer du sein le plus fréquent.

Cancer du sein invasif

Si le cancer du sein est invasif, les cellules cancéreuses se propagent des lobes ou canaux vers les tissus voisins. Avec ce type de cancer, les cellules cancéreuses peuvent se propager vers les ganglions lymphatiques et d'autres organes via le système sanguin ou le système lymphatique.

Cancer du sein non invasif

Le cancer reste là où il s'est développé initialement.

Ce type de cancer du sein est souvent appelé « pré-cancéreux ». Cela signifie que, bien que les cellules cancéreuses ne se soient pas propagées au-delà de leur lieu d'origine, elles pourraient tôt ou tard se transformer en cancer du sein invasif.

Le cancer du sein chez les hommes

Les gens sont souvent surpris d'apprendre que les hommes peuvent développer un cancer du sein car ils n'associent pas les seins aux hommes. Cependant, les hommes ont du tissu mammaire dans lequel un cancer du sein peut se développer.

Le cancer du sein chez l'homme est rare et est souvent diagnostiqué plus tard que le cancer du sein chez la femme.

C'est sans doute parce que les hommes soupçonnent rarement une anomalie au niveau de la poitrine et sont moins enclins à se rendre chez le médecin. Par ailleurs, les hommes ont moins de tissu mammaire, ce qui complique le dépistage précoce d'anomalies. Les tumeurs peuvent donc se propager dans les tissus voisins.

Les facteurs de risque du cancer du sein masculin sont les suivants :

- Cancer du sein chez une parente proche
- Antécédents de radiation de la poitrine
- Augmentation de la taille des seins
- Prise d'œstrogènes
- Pathologie génétique rare appelée syndrome de Klinefelter
- Maladie grave du foie
- Maladies des testicules, comme l'orchite, le traumatisme testiculaire ou le testicule non descendu



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le cancer du sein est le cancer le plus mortel chez les femmes de 20 à 59 ans dans le monde.

Comme pour le cancer du sein chez la femme, le pronostic du cancer du sein chez l'homme varie selon le stade de la tumeur. Le dépistage et le traitement précoces sont donc essentiels.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les hommes ayant un cancer du sein répondent beaucoup mieux à la thérapie hormonale que les femmes.

Facteurs de risque du cancer du sein

Bien que les causes exactes du cancer du sein soient inconnues, certains facteurs de risque influent sur la probabilité de développer la maladie chez une femme.

Si vous présentez un facteur de risque, cela ne signifie pas que vous développerez la maladie, et chaque facteur de risque a un effet différent. La plupart des femmes ont des facteurs de risque mais pas toutes les femmes ne développent un cancer du sein. Si vous présentez des facteurs de risque du cancer du sein, parlez-en à votre médecin pour déterminer des manières de diminuer le risque et pour vous faire dépister.

Les facteurs de risque sont les suivants :

Vieillessement

Le risque de cancer du sein augmente avec l'âge. La plupart des cancers du sein sont diagnostiqués après 50 ans.

Menstruation

Les femmes dont la menstruation commence avant l'âge de 12 ans sont exposées aux hormones plus longtemps, ce qui augmente le risque de cancer du sein.

Début de ménopause après 55 ans

Le fait d'être exposée à des œstrogènes pendant plus longtemps augmente le risque de développer un cancer du sein.

Surpoids et obésité

Les femmes qui sont obèses ou en surpoids ont un risque plus élevé de développer un cancer du sein que celles qui ont un poids normal. Cela est d'autant plus vrai pour les femmes après la ménopause.

Thérapie hormonale combinée

La prise d'hormones pour remplacer le manque d'œstrogènes et de progestérone pendant la ménopause pendant plus de cinq ans accroît le risque de cancer du sein.

Antécédents de cancer du sein

Les femmes qui ont déjà eu un cancer du sein ont plus de probabilité d'en développer un autre.

Radiothérapie

Les femmes qui ont subi une radiothérapie de la poitrine avant l'âge de 30 ans présentent un risque accru de développer un cancer du sein plus tard dans leur vie.

Consommation d'alcool

D'après toutes les études menées, la consommation d'alcool augmente le risque de développer un cancer du sein chez les femmes.

Mutations génétiques

Environ 5 % à 10 % des cancers du sein semblent être héréditaires et sont causés par des gènes anormaux transmis d'un parent à son enfant.

Grossesse tardive ou aucune grossesse

Le fait d'avoir sa première grossesse après 30 ans et de ne pas avoir de grossesse arrivant à terme peuvent contribuer à l'augmentation du risque de développer un cancer du sein.

Sédentarité

Les femmes qui n'ont pas d'activité physique ont un risque plus élevé de développer un cancer du sein.

Seins denses

Les seins denses présentent plus de tissu conjonctif que de tissu graisseux, ce qui peut parfois compliquer la détection des tumeurs sur une mammographie.

Contraceptifs oraux

Il a été prouvé que certaines formes de pilules contraceptives orales augmentent le risque de cancer du sein.

Antécédents familiaux de cancer du sein

le risque qu'une femme développe un cancer du sein est accru si sa mère, sa sœur, sa fille (parenté au premier degré) ou plusieurs membres de sa famille, du côté de sa mère ou de son père, ont eu un cancer du sein.

Race/Origine ethnique

Les femmes de race blanche ont une probabilité légèrement plus élevée d'avoir un cancer du sein que les femmes noires, hispaniques et asiatiques. Cependant, les femmes noires ont une probabilité plus élevée de développer un cancer du sein plus agressif à un stade plus avancé diagnostiqué à un plus jeune âge.



LE SAVIEZ-VOUS ?

18 % de tous les décès dans le monde sont dus au cancer du sein.

Symptômes du cancer du sein

Les symptômes du cancer du sein varient, et de nombreux cancers du sein peuvent ne présenter aucun symptôme évident.

Des symptômes similaires à ceux du cancer du sein peuvent être provoqués par des pathologies non cancéreuses, comme une infection ou un kyste.

Bien que la plupart des grosseurs soient non cancéreuses, il est essentiel de consulter un médecin ou un professionnel de santé en cas de grosseur.

Consultez un médecin immédiatement si vous détectez l'un de ces signes ou symptômes. Le médecin réalisera un examen physique, puis vous enverra voir un spécialiste si un examen plus approfondi est requis.

- Grosseur dans le sein
- Tissu mammaire plus épais
- Douleur au niveau de l'aisselle ou du sein
- Changement de taille ou de forme du sein
- Gonflement d'une partie ou de tout le sein
- Irritation de la peau ou capitonage/trou
- Démangeaison au niveau du mamelon
- Inversion du mamelon
- Écoulements du mamelon

Comment : réaliser un auto-examen des seins

Le dépistage précoce du cancer du sein est essentiel pour assurer la réussite du traitement et la récupération.

Réaliser régulièrement un examen peut favoriser le dépistage précoce et augmenter ainsi la probabilité d'une issue positive. Il est essentiel de faire régulièrement des mammographies. Cependant, les mammographies ne permettant pas de détecter tous les cancers du sein, il est important d'être attentive aux changements des seins et de connaître les signes et les symptômes du cancer du sein.

L'auto-examen du sein doit faire partie de votre routine de santé mensuelle et vous devez consulter votre médecin si vous constatez des changements dans vos seins.

La santé mammaire commence par la connaissance de ce qui est normal pour vos seins (sensibilisation aux seins). Pour promouvoir la santé mammaire, faites un auto-examen régulier de vos seins, soyez consciente de ce qui est normal pour vous et sachez quand consulter un médecin. Avec un peu de pratique, vous découvrirez comment la sensibilité et la texture de vos seins évoluent à différents moments de votre cycle menstruel. Faites un auto-examen des seins au moins une fois par mois.

Étape 1

Regardez vos seins dans le miroir avec les épaules droites et vos bras sur les hanches

Cherchez à identifier :

- Une irrégularité au niveau de la taille, la forme et la couleur des seins
- Une déformation ou un gonflement
- Un capitonnage, plissement ou gonflement de la peau
- Une inversion du mamelon
- Une rougeur, des douleurs, démangeaisons ou gonflements

Étape 2

Levez vos bras au-dessus de la tête et observez les mêmes changements.

Étape 3

Pressez le mamelon et vérifiez s'il y a des écoulements et des grosseurs. Regardez si du liquide s'écoule de l'un des mamelons ou des deux (il pourrait être aqueux, laiteux, jaune ou rouge sang).

Étape 4

Allongez-vous pour que le tissu mammaire se répartisse uniformément le long de la paroi thoracique. Placez un oreiller sous votre épaule droite et votre bras droit derrière votre tête. À l'aide de votre main gauche, déplacez doucement la pulpe de vos doigts autour du sein droit en effectuant des mouvements circulaires couvrant toute la zone de sein et de l'aisselle.

Appliquez une pression légère, moyenne et ferme. Répétez ces étapes avec le sein gauche.

Étape 5

Enfin, sentez vos seins lorsque vous êtes debout ou assise. De nombreuses femmes trouvent que la manière la plus simple pour sentir leurs seins est lorsque la peau est humide et glissante ; elles aiment donc effectuer cette étape sous la douche. Couvrez tout le sein, à l'aide des mouvements décrits dans l'étape 4.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Une femme sur huit développe un cancer du sein.

Diagnostic du cancer du sein

Le diagnostic du cancer du sein est généralement établi suite à un dépistage de routine du cancer du sein ou à la détection de symptômes du cancer du sein par une personne qui en parle ensuite à son médecin.

Les analyses et procédures pour le cancer du sein sont les suivantes :

Examen du sein - le médecin contrôle les deux seins pour identifier toute grosseur ou anomalie.

Mammographie - fréquemment utilisée pour le dépistage du cancer du sein. Si quelque chose d'anormal est détecté, le médecin peut prescrire une mammographie.

Échographie - une méthode d'exploration qui permet de déterminer si une grosseur ou anomalie est une masse solide ou un kyste rempli de liquide.

Biopsie - un échantillon de tissu est retiré du sein par voie chirurgicale et envoyé à un laboratoire pour analyse. Si les cellules sont cancéreuses, le laboratoire déterminera le type et le stade du cancer du sein.

IRM du sein - cette méthode d'exploration permet de déterminer l'étendue du cancer.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les femmes en surpoids ont un risque 1,5 fois plus élevé que les femmes ayant un poids normal de développer un cancer du sein après la ménopause.

Prévention du cancer du sein

Des changements de style de vie peuvent contribuer à réduire le risque de développer un cancer du sein.

Consommation d'alcool

S'il y a consommation d'alcool, celle-ci doit être modérée.

Avoir une activité physique

Prendre le temps de réaliser une activité physique est extrêmement important pour la santé globale. Avoir un style de vie actif et maintenir un poids sain contribuent à réduire le risque associé au cancer du sein.

Alimentation

D'après certaines études, les femmes qui ont une alimentation saine et équilibrée réduisent leur risque de développer un cancer du sein. Le plat principal devrait comprendre 3/4 de légumes, haricots ou céréales et 1/4 de viande, poisson ou protéines. Optez pour boire de l'eau plutôt que d'autres boissons.

Réduisez la consommation de sel et essayez d'éviter de consommer trop d'aliments riches en sucre ou transformés.

Thérapie hormonale post-ménopause

Le fait de limiter la thérapie hormonale peut permettre de réduire le risque de développer un cancer du sein. Il est important que la patiente discute des avantages et des inconvénients avec son médecin.

Maintenir un poids sain

Les personnes qui ont un poids sain ont un risque beaucoup plus faible de développer un cancer du sein par rapport aux personnes qui sont obèses ou sont en surpoids.

Connaître ses seins

Examinez vos seins régulièrement et comprenez ce qui est normal pour vos seins afin que toute anomalie puisse être identifiée rapidement.

Dépistage régulier

Effectuez des dépistages réguliers des seins, parlez à votre médecin du moment opportun pour commencer à dépister le cancer du sein et de la fréquence du dépistage.

Traitement du cancer du sein

Le traitement du cancer du sein dépend des éléments suivants :

- la localisation du cancer ;
- la taille de la tumeur ;
- l'étendue du cancer ;
- le stade du cancer ;
- l'état de santé général de la patiente et sa condition physique ;
- l'âge de la patiente.

Le médecin parlera des meilleures options de traitement avec la patiente et lui expliquera les avantages et les effets secondaires possibles.

Une équipe pluridisciplinaire sera impliquée dans le traitement du cancer du sein de la patiente. L'équipe comprendra un oncologue, un radiologue, un chirurgien spécialisé en cancérologie, une infirmière spécialisée, un pathologiste, un manipulateur en électroradiologie et un chirurgien reconstructeur.

Les principales options de traitements du cancer du sein sont :

- La radiothérapie
- La chirurgie
- La thérapie biologique (médicament ciblé)
- La thérapie hormonale
- La chimiothérapie



Votre assurance santé internationale

Pour réduire la probabilité de développer un cancer du sein, il est essentiel de vivre une vie active, d'avoir une alimentation saine et de maintenir un poids normal.

Intégrez l'auto-examen des seins dans votre routine de santé mensuelle et consultez votre médecin immédiatement si vous constatez des changements au niveau de vos seins.

La détection précoce du cancer du sein par le biais de l'examen, du dépistage et des analyses est essentielle pour assurer la réussite du traitement et la récupération.

Bénéficiez des garanties pour les soins préventifs d'Allianz Worldwide Care, car la santé est l'un de nos biens les plus précieux.

Dr Ulrike Sucher, Directrice médicale, Allianz Worldwide Care.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le taux de survie du cancer du sein est en hausse grâce au dépistage, au diagnostic et au traitement précoces.