Le Cancer du Sein :
Octobre Rose, maladie et dépistage

Octobre 2022

SOMMAIRE

A. Historique : 3
B. Description : 3
C. Critiques : 4
D. Maladie : 4
E. Dépistage : 5
Les gestes de l'autopalpation : 6
F. Bibliographie : 7

Chaque année en Octobre a lieu la campagne d'**Octobre Rose** pour sensibiliser au **dépistage du cancer du sein**.

Cette campagne a un impact important sur la population générale et les professionnel.le.s de santé. En tant que futur.e.s professionnel.le.s de la santé des femmes, impliqué.e.s dans le dépistage des cancers gynécologiques, il nous semblait important de revenir sur **quelques points importants**.

A. Historique

Le symbole d'Octobre Rose est le **ruban rose**, il a été instauré en 1992 par Evelyn H. Lauder et Self Magazine aux Etats-Unis. Le ruban, en tant que symbole de lutte, n'a pas toujours été rose ! En effet à l'origine, une femme américaine accrochait des **rubans jaunes** aux arbres pour attirer l'attention de ses concitoyens, sur la demande de libération de son mari prisonnier en Iran. Dans les années 80, il a été repris en **rouge pour le Sidaction**.

Aujourd'hui, le **ruban rose est le symbole international de lutte contre le cancer du sein** et ses différents dépistages.

En 1993, Evelyn H. Lauder créa la "**Breast Cancer Research Foundation**" (BCRF) pour soutenir la recherche clinique et génétique.

En 1994, en France c'est le groupe Estée Lauder et le magazine Marie Claire qui créent l'association "**Le Cancer du Sein, Parlons-en**" devenue en Juin 2020 "**Ruban Rose**". Ainsi depuis 1994, tous les ans en Octobre, des actions de sensibilisation pour le dépistage ont lieu et des événements sont organisés pour récolter des fonds pour la recherche contre le cancer du sein.

B. Description

Octobre rose permet d'**informer** un large public sur la maladie qu'est le cancer du sein, sur les **différents moyens de dépistage** et **d'amplifier** les différents messages qui pourraient être véhiculés au fil de l'année.

De plus, il permet de **récolter des fonds** pour aider la recherche clinique grâce à l'organisation de différents événements et la mobilisation de différentes associations.

C. Critiques

Cette campagne bénéficie aujourd'hui de **nombreux soutiens médiatiques et financiers** de la part de nombreuses marques commerciales, il lui est donc dénoncé d'être une **campagne commerciale qui vante un dépistage** via des **messages incitatifs** qui peuvent être **très culpabilisant** pour les femmes.

De plus, il existe aujourd'hui une controverse autour du "**bénéfice-risque du dépistage**" discutée par l'Institut National du Cancer. Des notions de **surdiagnostic et de surtraitement** sont apparues pour des cancers qui n'auraient pas été évolutifs (10 à 20 % des cancers détectés). Cela peut également provoquer une **grande source d'inquiétude** pour des femmes à qui l'on découvre une anomalie qui sera peut-être au final bénigne. Enfin l'**exposition au rayon X** n'est pas non plus à négliger : *"Le risque de décès par cancer radio-induit est de l'ordre de 1 à 10 pour 100 000 femmes ayant réalisé une mammographie tous les 2 ans pendant 10 ans."* d'après l'Institut National du Cancer.

Il est donc important de **respecter les recommandations en termes de dépistage**.

D. Maladie

Le cancer du sein est **le plus fréquent des cancers féminins**.

En 2018, on comptait près de **60 000 nouveaux cas** et plus de **12 000 décès**. Si le cancer du sein est découvert à un **stade précoce**, on observe **99% de guérison à 5 ans**.

Les deux principaux facteurs de risque de développer la maladie sont : **un âge supérieur à 50 ans** et **être une femme**. En effet **80 %** des cancers du sein se développent **après 50 ans** et **99%** des cancers du sein **touchent les femmes**.

Mais il ne faut pas oublier que **les hommes ont des glandes mammaires**, même si elles sont beaucoup moins développées que chez la femme. Ils **peuvent donc être affectés** par le cancer du sein. (4)

E. Dépistage

Le **dépistage est important** car il permet un **gain de temps sur la maladie**, de **réelles chances de guérison**, des **traitements moins lourds** pour une meilleure qualité de vie. Il existe un programme de dépistage qui répond à des exigences strictes et qui est **pris en charge à 100% par l'assurance maladie**.

Il existe **différents niveaux de risques** de développer un cancer du sein et celui-ci augmente avec l'âge.

Pour **toutes les femmes**, un **examen clinique des seins** est recommandé **tous les ans à partir de 25 ans** quel que soit le niveau de risque.

Cet examen est **indolore** et **rapide**, il peut être réalisé par le.la sage-femme, le.la médecin généraliste ou encore le.la gynécologue.

Pour **toutes les femmes ayant entre 50 et 74 ans** et n'ayant **aucun antécédent personnel ou familial**, ni **aucun symptôme**, le **dépistage organisé** est recommandé. Elles ont un niveau de **risque moyen**. Une **mammographie tous les deux ans** ainsi qu'un **examen clinique par un.e radiologue** sont effectués. Dans ce dépistage organisé, une deuxième lecture de la mammographie par un.e autre radiologue est faite.

Certaines femmes ont un **risque élevé** : en effet les femmes avec des **antécédents personnels ou familiaux de cancers gynécologiques** ou **certaines affections du sein** comme une hyperplasie atypique, ou encore si elles ont été **exposées à des radiations thoraciques à hautes doses avant l'âge de 30 ans**.

Ces femmes ont un suivi différent, il est à **adapter par les praticien.ne.s** selon les situations, le dépistage **peut commencer plus tôt** et **être plus rapproché** ou d'autres examens peuvent être pratiqués (échographies, IRM…).

Les femmes ayant des **prédispositions génétiques** notamment les mutations **BRCA1** et **BRCA2** ont, quant à elles, un **risque très élevé**. Une consultation avec un.e **oncogénéticien.ne** sera proposée par le.la professionel.le s'il.elle considère qu'une femme est à risque d'être porteuse.

Pour **les femmes qui sont porteuses** d'une de ces mutations, un **suivi spécialisé** sera mis en œuvre avec **une surveillance clinique dès 20 ans** et **une surveillance radiologique dès 30 ans**. (Recommandations: Institut National du Cancer (1))

Pour **toutes les femmes**, il est important de **pratiquer l'auto-palpation** de ses seins (chaque mois après ses règles de préférence). Cela permet de **bien connaître ses seins** et de **détecter des changements** qui pourraient se produire et qu'il faudra alors **signaler à votre praticien.ne**.

Les gestes de l'Autopalpation :

1) Debout devant un miroir :

Inspectez vos deux seins, regardez qu'il n'y ait rien de différent par rapport au mois dernier (un écoulement, un mamelon qui rentre, un pli, une rougeur, une asymétrie inhabituelle). Répétez cette opération en vous inclinant vers l'avant puis les bras levés.

Remarque : il est tout à fait normal d'avoir un sein un peu plus gros que l'autre.

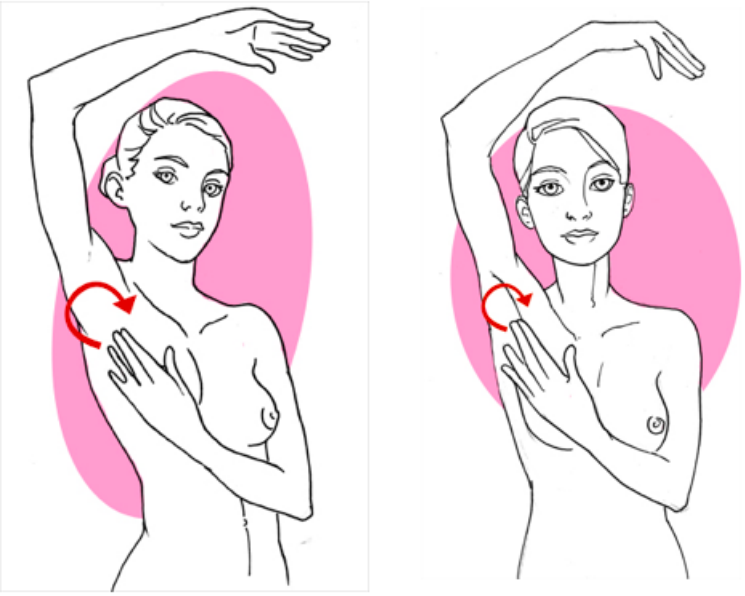
2) Auto-palpation du sein droit :

Levez votre bras droit, et utilisez votre main gauche, doigts bien à plat. Le plus important est de palper toute la glande mammaire à la recherche de douleurs ou de masses suspectes. Vous pouvez utiliser plusieurs techniques :

- technique de l'horloge : palper le sein du mamelon vers l'extérieur en rond dans le sens des aiguilles d'une montre,
- Technique des bandes : palper le sein de haut en bas en décrivant des bandes parallèles.

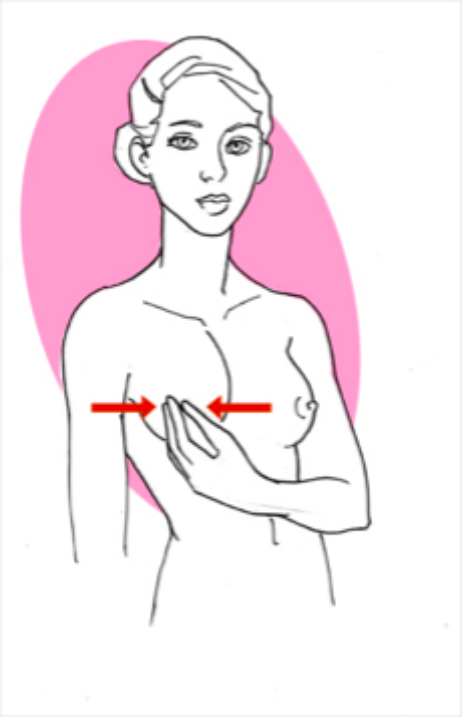
Il est possible de réitérer cette palpation allongée. En cas de masse anormale, il faut en parler à votre professionnel.le de santé.

Remarque : ne pas oublier la zone entre le sein et l'aisselle puis l'aisselle et l'espace au-dessus des clavicules.



3) <u>Autoexamen du mamelon droit :</u>

Pressez doucement votre mamelon pour s'assurer qu'il n'est pas d'écoulement, quelle que soit la couleur de l'écoulement, s'il est présent, signalez-le à votre professionnel.le de santé.



4) <u>Auto-palpation du sein gauche (même examen que pour le droit) :</u>

Levez votre bras droit, et utilisez votre main gauche, doigts bien à plat. Le plus important et de palper toute la glande mammaire à la recherche de douleurs ou de masses suspectes. Vous pouvez utiliser plusieurs techniques :

- Technique de l'horloge : palper le sein du mamelon vers l'extérieur en rond dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Technique des bandes : palper le sein de haut en bas en décrivant des bandes parallèles.

Il est possible de réitérer cette palpation allongée. En cas de masse anormale, il faut en parler à votre professionnel.le de santé.

Remarque : ne pas oublier la zone entre le sein et l'aisselle puis l'aisselle et l'espace au-dessus des clavicules.

5) <u>Autoexamen du mamelon gauche (même examen que pour le droit) :</u>

Pressez doucement votre mamelon pour s'assurer qu'il n'y ait pas d'écoulement. De même, quelle que soit la couleur de l'écoulement, s'il est présent, signalez-le à votre professionnel.le de santé.

F. Bibliographie

https://www.e-cancer.fr (1)

https://ishh.fr/cancer-du-sein/autopalpation-du-sein/ (2)

https://www.cancerdusein.org (3)

https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/cancer-sein/comprendre-cancer-sein (4)

Laura Faucher
Vice-Présidente en charge de la Santé-Publique 2020-2021

Remis à jour par Charlène Pitelet

Vice-Présidente en charge de la Santé-Publique 2022-2023