



CANCER DU SEIN

Enjeu

Le cancer du sein est l'une des formes de cancer les plus répandues chez les femmes. Bien que l'on ne connaisse pas parfaitement les causes du cancer du sein, les recherches démontrent qu'il est possible de diminuer les risques de développer la maladie, ou d'en mourir, en réduisant les facteurs de risque liés au style de vie et à l'environnement, et en passant des tests de dépistage du cancer du sein.

Contexte

Depuis les années 1960, le nombre de cancer du sein a progressé lentement mais est resté sensiblement stable depuis 1993. Au Canada, une femme sur neuf développera un cancer du sein au cours de sa vie. Environ 21 100 Canadiennes développeront un cancer du sein, et de ce nombre, 5 300 en mourront en 2003.

Risques de développer un cancer du sein

Des chercheurs ont découvert certains facteurs qui accroissent le risque de cancer chez la femme. Le fait d'avoir des implants mammaires pour changer la taille ou la forme des seins ou pour reconstruire un sein après une intervention chirurgicale ne s'est pas révélé être un facteur de risque de cancer du sein.

Facteurs constants associés à une augmentation du risque (pour plus de détails sur ces facteurs, voir « Réduire les risques »)

- Surpoids ou obésité (seulement après la ménopause), d'après l'indice de masse corporelle
- Traitement hormonal substitutif
- Exposition du sein à de hauts rayonnements d'ionisation (p. ex les rayons X) ou d'intensité plus faible avant l'âge de 20 ans, en particulier en bas âge
- Premier enfant après l'âge de 30 ans ou n'ayant jamais eu d'enfants

- Aucun antécédent d'allaitement
- Parente(s) proche(s) atteinte(s) d'un cancer du sein
- Sexe : plus de 99 % des cancers du sein se produisent chez les femmes
- Âge : le risque augmente avec l'âge
- Ménstruations précoces (avant l'âge de 12 ans)
- Ménopause tardive (après l'âge de 55 ans).

Facteurs moins constants associés à une augmentation du risque de cancer du sein

- Boire de l'alcool
- Être physiquement inactive
- Fumer
- Utiliser la pilule contraceptive. Noter que bien que les pilules contraceptives semblent légèrement accroître le risque de cancer du sein, elles diminuent le risque de cancer de l'ovaire.

Mammographie de dépistage

Les femmes de 50 à 69 ans doivent subir une mammographie de dépistage (radiographie pour le dépistage du cancer du sein) au moins une fois tous les deux ans, selon leurs facteurs de risque personnels et suivant la recommandation de leur professionnel de la santé

Depuis quelques années, les programmes de dépistage et de meilleurs traitements ont contribué à réduire le nombre de décès dus au cancer du sein chez les femmes. Consultez votre médecin au sujet des programmes de dépistage du cancer du sein qui sont offerts dans votre province ou territoire.



Réduire les risques

Il existe des facteurs de risque du cancer du sein sur lesquels vous n'avez aucun contrôle, comme votre âge, vos antécédents familiaux ou vos antécédents de reproduction. Vous pouvez toutefois réduire les risques en modifiant votre style de vie.

- Perdez le poids que vous avez en trop. Même un léger excédent de poids (5kg ou 11 lbs ou plus) est associé à une augmentation du risque de cancer du sein, en particulier après la ménopause.
- Faites de l'exercice physique. Des études démontrent que même des activités physiques modérées peuvent réduire de 30 % à 40 % le risque. Faites un exercice ou une activité qui réchauffe vos muscles et qui accélère votre respiration (comme la marche rapide) durant une période d'au moins 30 minutes, cinq jours par semaine ou plus.
- Limitez votre consommation d'alcool. Les femmes qui consomment de l'alcool augmentent légèrement le risque d'être atteintes d'un cancer. Plus la consommation est élevée, plus le risque est grand. Limitez votre consommation à au plus un verre par jour, soit 12 onces (340 ml) de bière, 5 onces (140 ml) de vin ou 1,5 once (42 ml) de spiritueux.
- Allaitiez votre enfant. L'allaitement semble offrir une protection contre le cancer du sein chez certaines femmes et il est bon pour votre enfant. Allaitiez au moins durant une période de quatre mois.
- Cessez de fumer. La cigarette et la fumée secondaire ont été associées au cancer du sein dans certaines études. La fumée de tabac est à l'origine de 30 % de tous les décès causés par le cancer.
- Parlez à votre médecin des risques et des avantages d'un traitement hormonal substitutif. Ce type de traitement peut soulager certains symptômes de la ménopause et réduit le risque d'ostéoporose et de cancer du côlon. Elle accroît cependant le

risque de cancer du sein et de maladies du cœur.

- Bien qu'on ne dispose pas de preuves contraignantes indiquant que l'exposition aux pesticides et à d'autres produits chimiques potentiellement notifs est associée à un risque de cancer du sein, il serait néanmoins prudent de réduire votre exposition à ces agents. Suivez les mises en garde et les procédures de manutention présentées dans les fiches signalétiques disponibles pour la plupart des produits chimiques. Collaborez avec votre employeur pour vous assurer que la qualité de l'air dans votre milieu de travail est bonne et que les produits chimiques sont manipulés de façon appropriée.

Rôle de santé Canada

En 1993, Santé Canada a contribué au lancement de l'initiative canadienne sur le cancer du sein (ICCS) de concert avec les gouvernements provinciaux et territoriaux, des professionnels de la santé, des scientifiques, des personnes qui ont survécu à un cancer du sein et des groupes de soutien. Cette initiative établit des priorités et des directives pour la recherche, la prévention, le dépistage, la surveillance et le contrôle, les traitements, les capacités communautaires et l'éducation du public et des professionnels. Un engagement renouvelé de l'ICCS en 1998 a assuré la continuité et la stabilité du financement.

Pour en savoir plus?

Pour en savoir plus au sujet des programmes de dépistage du cancer du sein, consultez :

http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/sai/cancerdusein/pubs/brochure_fr.pdf

Pour en savoir plus au sujet de l'ICCS, consultez le site Web :

<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/sai/cancerdusein/index.html>

Votre santé et vous – Mammographie : http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vsv/aspect_medical/mammographie.html

Votre santé et vous – Traitement hormonal substitutif
http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vsv/aspect_medical/hormonal.html

Des articles complémentaires de Votre santé et vous sur le cancer : <http://www.hc-sc.gc.ca/english/iyh/diseases/index.html>

Pour en savoir plus au sujet de l'activité physique, consultez le Guide d'activité physique canadien : <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/index.html>

Vous pouvez commander ce guide en téléphonant au 1-888-334-9769

Pour en savoir plus au sujet d'une alimentation saine, consultez le Guide alimentaire canadien pour manger sainement :

http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html ou téléphonez au (613) 954-5995

Pour en savoir plus au sujet de votre poids santé, utilisez le calculateur de l'indice de masse corporelle (IMC) de Santé Canada :

http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/bmi_chart_java_f.html

Pour obtenir des renseignements sur les façons d'arrêter de fumer, consultez le site Vivez sans fumée :

<http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/index.html>

Des articles complémentaires de Votre santé et vous se retrouvent à ce site : <http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vsv/index.html>

Vous pouvez également téléphoner au (613) 957-2991