

FEVRIER 2024



CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LE CANCER DU SEIN

Le cancer du sein est une tumeur maligne qui se forme dans les tissus du sein. Il survient lorsque des cellules anormales du tissu mammaire se divisent et se multiplient de manière incontrôlée, formant une masse/tumeur. Le cancer du sein n'est pas une maladie unique, mais plutôt un groupe de plusieurs sous-types qui se développent et se propagent de différentes manières. Les principaux sous-types sont nommés d'après les cellules d'où ils proviennent : le carcinome canalaire (à l'intérieur des canaux galactophores) et le carcinome lobulaire (dans les lobules mammaires). S'il n'est pas traité et si on le laisse se développer et s'étendre, il peut se répandre dans d'autres parties du corps par le biais du système lymphatique et de la circulation sanguine. Les sites courants de métastases sont les os, les poumons, le foie et le cerveau. Cela se produit lorsque les cellules cancéreuses se détachent et se déplacent vers des organes distants.

Voici quelques-uns des principaux facteurs de risque de développer un cancer du sein :

Le sexe - Le fait d'être une femme est le principal facteur de risque, car le cancer du sein est beaucoup plus fréquent chez les femmes que chez les hommes.

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

Facteurs génétiques - La présence de mutations dans des gènes tels que BRCA1 et BRCA2, des antécédents familiaux importants et certains syndromes génétiques augmentent considérablement le risque.

Antécédents reproductifs - Des menstruations précoces, une ménopause tardive, le fait de n'avoir jamais eu d'enfant ou d'avoir son premier enfant après 30 ans augmentent le risque.

Densité mammaire - Un tissu mammaire dense rend les cancers plus difficiles à détecter lors des mammographies et constitue en soi un facteur de risque.

Obésité - Les femmes ménopausées en surpoids ou obèses présentent un risque plus élevé, en particulier si le poids se situe au niveau de la ceinture abdominale.

Consommation d'alcool - Même une consommation légère à modérée d'alcool (1 à 2 verres par jour) est associée à une légère augmentation du risque.

Exposition aux radiations - Les traitements par radiations de la région

thoracique, en particulier à un jeune âge, augmentent le risque à long terme.

Hormonothérapie - L'hormonothérapie post-ménopausique à long terme, en particulier l'association œstrogène + progestatif, peut entraîner un risque légèrement plus élevé.

Manque d'activité physique - Les femmes moins actives courent un risque légèrement plus élevé que les femmes plus actives.

Voici quelques moyens de prévenir le cancer du sein :

Maintenir un poids sain. Perdre les kilos superflus réduit le risque de cancer du sein, surtout après la ménopause.

Pratiquer une activité physique régulière. Essayez de faire au moins 30 minutes d'exercice modéré par jour.

Limitez votre consommation d'alcool. Moins on consomme d'alcool, moins le risque est élevé.

Allaitez si possible. Une durée d'allaitement plus longue est associée à une réduction du risque.

Effectuer les mammographies recommandées. Le dépistage permet une détection précoce des tumeurs.

Minimiser l'exposition aux hormones. Limitez l'utilisation de compléments hormonaux tels que les pilules contraceptives.

Mangez sainement. Adoptez un régime alimentaire globalement nutritif comprenant beaucoup de fruits, de légumes et de céréales complètes.

Gérer le stress de manière saine. Le stress chronique peut favoriser le développement ou la progression du cancer.

Ne fumez pas et ne consommez pas de tabac. Le tabagisme est un facteur de risque établi.

Protégez votre peau des dommages causés par les UV. Portez un écran solaire et des vêtements pour réduire le risque de mélanome, un type de cancer lié au risque de cancer du sein.

Les symptômes peuvent inclure une nouvelle masse ou grosseur dans le sein, un gonflement de tout ou partie du sein, une irritation ou une fossette de la peau, une douleur du sein ou du mamelon, une rétraction du mamelon, une rougeur ou une desquamation du mamelon ou de la peau du sein.

Les tests de dépistage tels que les mammographies, les IRM et les échographies peuvent aider à détecter le cancer du sein à un stade précoce, avant l'apparition des symptômes. La détection précoce augmente les chances de survie. Si une masse est découverte, une biopsie est nécessaire pour déterminer la présence d'un cancer, son grade, son stade et d'autres caractéristiques.

Le traitement dépend de divers facteurs mais peut comprendre la chirurgie, la radiothérapie, la chimiothérapie, l'hormonothérapie, la thérapie ciblée.

Le pronostic dépend du type de cancer, du stade au moment de la détection, du grade, des marqueurs tumoraux et de la réactivité au traitement. Globalement, le taux de survie à 5 ans est de 90 % si le cancer est détecté à un stade précoce.

Les soins de soutien se concentrent sur la gestion des effets secondaires du traitement et sur l'aide psychologique. Un mode de vie sain peut également contribuer à la guérison.

Un dépistage et une évaluation continus sont recommandés après la fin du traitement pour surveiller la récurrence qui peut survenir des années plus tard dans certains cas.

Les soins de survie se concentrent sur la surveillance de la santé après le traitement, la gestion des effets tardifs, les dépistages continus, les groupes de soutien et un mode de vie sain.

Les taux de récurrence sont les plus élevés au cours des cinq premières années, mais peuvent se produire de nombreuses années plus tard. Il est important de suivre un médecin tout au long de la vie après le traitement.