

VRAI

ou

FAUX ?



Stop aux idées préconçues sur le cancer du sein !



Le cancer du sein fait encore l'objet de nombreuses idées préconçues. Il est essentiel, de savoir distinguer le vrai du faux.

DÉCRYPTONS ENSEMBLE

5 DE CES IDÉES PRÉCONÇUES.



NOVARTIS |

JEUNE
& ROSE



Le cancer du sein ne concerne que les femmes de plus de 50 ans



FAUX !

Le cancer du sein peut toucher toutes les femmes – et même les hommes.

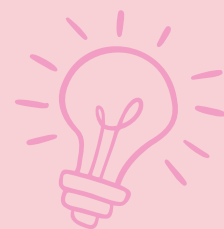
→ **20 % de cas surviennent avant 50 ans.**

→ **1 % des cas concernent des hommes.**



Le dépistage précoce sauve des vies !

→ **Détecté tôt, le cancer du sein se guérit dans 9 cas sur 10.**



Les examens conseillés selon votre âge :

- **Dès 25 ans** : il est recommandé de faire examiner vos seins (observation et palpation) par un professionnel de santé **1 fois par an**.
En complément, l'auto-examen mammaire est aussi un geste simple à adopter **1 fois par mois**, à distance de ses règles.
- **De 50 à 74 ans** : une mammographie de dépistage est conseillée **tous les 2 ans** dans le cadre du programme national de dépistage organisé par l'Assurance Maladie.
- **Après 74 ans** : le dépistage ne s'arrête pas mais il est discuté au cas par cas. Parlez-en à votre médecin.

En résumé

« Le cancer du sein est l'affaire de tous ». Pour faire le point sur vos seins : **prenez rendez-vous dès maintenant avec un professionnel de santé !**



**Un membre de ma famille
a eu un cancer du sein,
je vais forcément en avoir un**



FAUX !

**Certains cancers du sein peuvent être
héréditaires, mais ils ne le sont pas tous !**

→ 5 à 10 % des cancers du sein sont héréditaires,
c'est-à-dire transmissible par un des deux parents.

**Si plusieurs cas existent dans votre famille, il est
essentiel d'en parler à un professionnel de santé :**

- Si votre mère ou votre soeur ont déjà été touchées
par la maladie, le risque est augmenté.
- Des antécédents familiaux peuvent influencer votre
prise en charge et votre suivi.
- Une consultation chez un spécialiste d'oncologie
génétique pourra vous être proposée.

Toutefois, il existe d'autres facteurs de risque :

- **Âge et sexe** : 99 % des cancers du sein touchent les
femmes et près de 80 % se développent après 50 ans.
L'exposition prolongée à certaines hormones féminines
peut augmenter le risque.
- **Mode de vie** : la consommation d'alcool et de tabac,
un surpoids ou un manque d'activité physique peuvent
favoriser l'apparition d'un cancer du sein.
- **Environnement** : la pollution de l'air et l'exposition à
certains pesticides pourraient accroître le risque du
cancer du sein.

En résumé

Si un membre de votre famille a été touché par la maladie,
il est essentiel d'en parler à votre professionnel de santé.



Seul mon médecin peut examiner mes seins



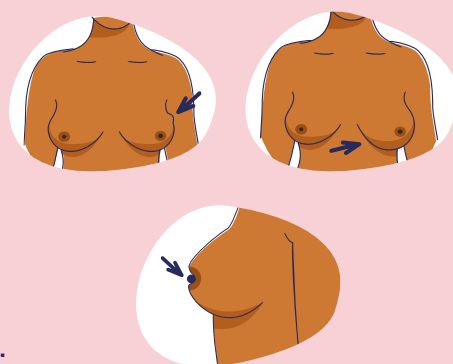
FAUX !

Il n'y a pas que votre médecin qui peut vous examiner, vous pouvez le faire également. L'auto-examen mammaire est essentiel.

En effet, il permet de bien connaître sa poitrine et de repérer plus facilement tout changement suspect. Il peut alerter précocement et inciter à consulter, **mais ne remplace en aucun cas un examen médical. Voici comment faire :**

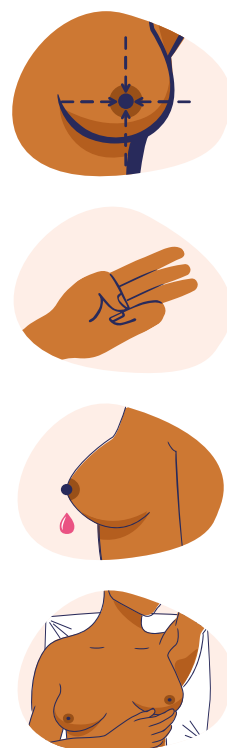
1 Observer sa poitrine

Debout face à un miroir, observez votre poitrine pour repérer un éventuel **changement visuel** : rougeur, aspect peau d'orange, une rétraction du mamelon, des lésions, fossettes, changement de taille, de forme ou de symétrie.



2 Se palper

- **Tenez-vous debout. Imaginez une croix** sur votre sein pour le diviser en 4 parties.
- Avec trois doigts, **faites de petits cercles** sur chaque zone, en appuyant plus ou moins fort, et en remontant bien jusqu'à la clavicule.
- **N'oubliez pas de vérifier aussi sous les aisselles.** Enfin, **pressez doucement les mamelons** pour vous assurer qu'aucun liquide ne sort.
- Vous pouvez de temps en temps **alterner avec la position allongée**, qui permettra d'étaler le tissu mammaire pour le sentir facilement.



En résumé

1 fois par mois, à distance des règles, **prenez 5 minutes pour faire votre auto-examen mammaire !**

Si une anomalie apparaît soudainement et persiste, il est conseillé de consulter rapidement un professionnel de santé.

IDÉE PRÉCONÇUE N°4



Si je sens une boule dans le sein, c'est forcément un cancer



FAUX !

Une grosseur dans le sein n'est pas toujours synonyme de cancer.

→ Certaines masses peuvent être bénignes, comme un kyste ou un fibroadénome.

Mais toute masse dans un sein doit faire l'objet d'une consultation médicale rapide.

→ Prenez rendez-vous avec un professionnel de santé, qui pourra, si besoin, vous recommander des examens complémentaires (imagerie, mammographie, radiographie...).

En résumé

Une grosseur n'est pas toujours un cancer, mais elle doit toujours être examinée.

En cas de doutes, ne tardez pas, prenez rendez-vous avec votre médecin !

IDÉE PRÉCONÇUE N°5



Seul un gynécologue peut assurer mon suivi



FAUX !

Le suivi gynécologique peut être effectué par d'autres professionnels de santé.

→ Les gynécologues, les médecins généralistes et les sages-femmes sont habilités à effectuer l'examen de vos seins et à prescrire, si besoin, des examens complémentaires.