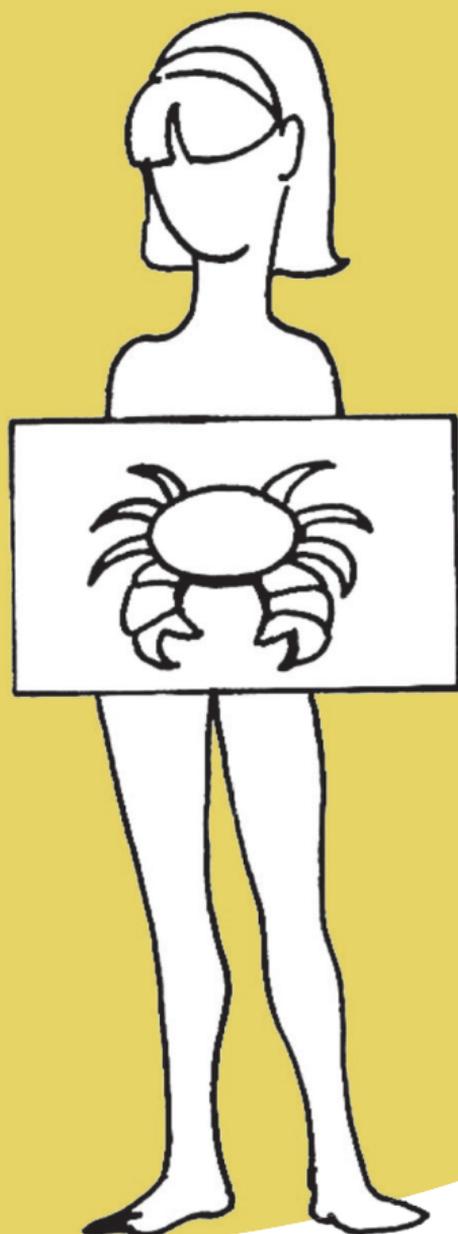


# Prévenir...

## les cancers chez la femme



Delestre

17



Assureurs  
Prévention  
Santé

*Les assureurs s'engagent dans la prévention*

# De près ou de loin, le cancer nous concerne toutes

## Qu'est-ce que le cancer ?

**U**n cancer (ou néoplasie ou tumeur maligne) est une maladie liée à une multiplication anarchique de cellules. Au départ, il prend naissance dans un organe (il porte alors le nom de celui-ci). Puis, il peut rester localisé et grossir progressivement. Souvent aussi, il envoie des cellules cancéreuses à distance et colonise d'autres organes, on parle alors de « métastases ».

**Attention, le cancer n'est pas une maladie contagieuse. Il ne se transmet jamais d'une personne à une autre.**

**U**n cancer ne fait pas mal au début de son évolution, c'est pour ça qu'il n'est pas facile d'y penser. La douleur devient ensuite une plainte fréquente. La douleur, physique et morale, affecte le malade mais aussi son entourage.

## En ce début de troisième millénaire ...

- On déplore en France 130 000 nouveaux cancers chez les femmes chaque année. Le cancer représente la deuxième cause de décès des femmes. **En France, chaque année, 1 femme sur 4 qui meurt décède d'un cancer.**
- Les cancers spécifiques de la femme sont **les cancers du sein, de l'utérus et de l'ovaire. Un cancer sur 3 se localise au sein. 42 000 femmes apprennent qu'elles en sont atteintes chaque année.** Les autres localisations (côlon et rectum, poumon, peau, vessie, etc.) sont aussi fréquentes. Les cancers du poumon sont en rapide augmentation.

**Cancer du sein : 11 000 décès par an**  
**Cancer du poumon : 4 500 décès par an**  
**Cancer de l'ovaire : 3 500 décès par an**  
**Cancer de l'utérus : 1 800 décès par an**

- Le cancer est de plus en plus une maladie chronique avec laquelle vivent **près d'un million de femmes.**

# Réduire les risques

## Etes-vous une femme « à risque » ?

Si un ou plusieurs des facteurs ci-dessous vous concerne, vous êtes une femme à risque. Si vous cumulez plusieurs facteurs, votre risque est d'autant plus élevé. Mais attention ! La présence d'un ou plusieurs facteurs de risque ne signifie pas obligatoirement qu'un cancer va se développer. Inversement, l'absence de facteur de risque ne veut pas dire absence de risque de cancer.

## Les causes MODIFIABLES

Ces facteurs sont sous votre responsabilité. Vous pouvez les modifier.



**Le tabagisme** : c'est le **facteur de risque N° 1** du cancer, notamment du poumon, de la bouche, de l'oesophage, du larynx. Le tabagisme passif (inhalation de la fumée des autres) constitue aussi un risque. **Que faire ? S'arrêter de fumer, se protéger des fumeurs et ne pas commencer à fumer.**

**L'alcool** : c'est un facteur de risque de cancer de la gorge, de la bouche, de l'oesophage, de l'intestin ou du foie. Il représente plus de 10 % des décès par cancer. **Que faire ? Opter pour la modération : pas plus de 2 verres / jour.**



**Les carences en fruits et en légumes** : Un apport suffisant en vitamines et en minéraux divise par trois le risque de la majorité des cancers. **Que faire ? Manger chaque jour plus de 5 fruits et légumes.**

**La sédentarité** : Une bonne condition physique est garante d'un meilleur état de santé et préviendrait la survenue de certains cancers. **Que faire ? Marcher 30 minutes chaque jour et / ou pratiquer régulièrement un sport.**



**L'exposition au soleil** : c'est un facteur de risque de cancer de la peau. **Que faire ? Se protéger au soleil et ne pas exposer les jeunes enfants.**

**L'environnement (maison, travail, pollution). L'amiante** : l'exposition même faible peut entraîner un cancer du poumon ou de son enveloppe, la plèvre. **La pollution automobile** : elle aggrave le risque du tabagisme pour le cancer du poumon (diesel, métaux lourds). **Que faire ? Informez-vous, soyez vigilant et ne fumez pas.**



Certaines maladies. Par ex : Si vous êtes atteinte d'infections gynécologiques à répétition, en particulier à un virus dénommé *virus des papillomes humains*. Celui-ci augmente le risque de tumeur bénigne dénommée condylome susceptible elle-même de se transformer en un cancer du col de l'utérus.

## Les causes NON MODIFIABLES

**L'hérédité** : par exemple, si votre mère ou votre sœur a déjà eu un cancer du sein, vous avez deux fois plus de risque de développer un cancer du sein. *Sachez que dans ce cas, il existe des consultations d'oncogénétique (spécialisées dans la génétique des cancers).*

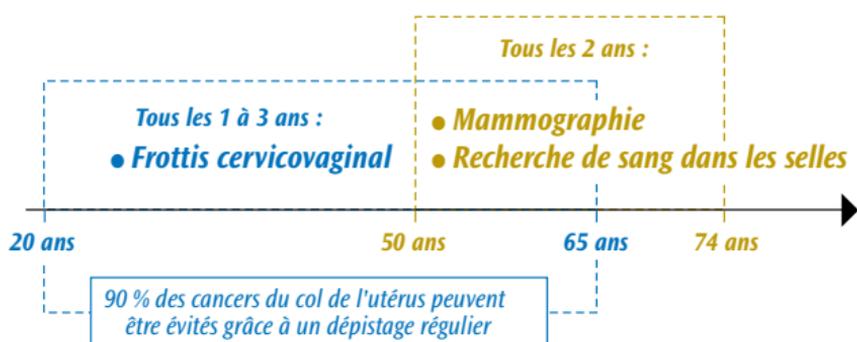
**L'âge** : le risque d'être atteinte de certains cancers comme celui du côlon augmente avec l'âge.

# Dépister, diagnostiquer tôt, pour traiter au plus vite

## Dépister

Rechercher un cancer par un examen systématique dans le cadre de campagnes organisées.

Pour toutes les femmes, il est recommandé de réaliser :



Dans votre département, on peut parfois vous proposer de participer à un dépistage organisé du cancer du sein ou du côlon.

N'hésitez-pas à y participer et parlez-en à votre médecin pour en connaître les modalités.

**Pour vous seulement**, en fonction de votre état de santé et de vos facteurs de risque, votre médecin peut vous proposer d'autres examens.

## Diagnostiquer tôt

Parce que plus le diagnostic est précoce, plus le traitement est efficace.

### Que recherche-t-on ?

● **Des lésions précancéreuses** : ce sont des atteintes bénignes (non cancéreuses) qui pourraient devenir malignes (cancéreuses).

En les traitant à temps, on réduit le risque qu'elles se transforment en une maladie cancéreuse.

● **Un cancer à un stade très précoce**, à un moment où il entraîne les premiers signes ou symptômes.

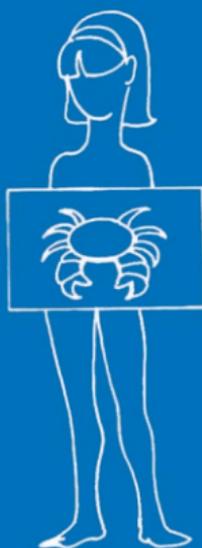
# Dépister, diagnostiquer tôt, pour traiter au plus vite

## Prenez soin de vous

- Palpez-vous régulièrement les seins.
- Soyez vigilante aux taches sur la peau ou à la transformation d'un grain de beauté.
- Soyez attentive à des pertes de sang entre les règles ou à d'éventuelles traces de sang dans vos selles.

### Consultez votre médecin sans tarder au moindre signe, comme...

- Des infections génitales à répétition
- Une boule dans le sein
- Des saignements entre les règles
- Un grain de beauté qui se transforme
- Du sang dans les selles
- Un amaigrissement ou une fatigue inexpiquée



## Traiter au plus vite

**Toute suspicion de cancer mérite une consultation sans tarder.**

Actuellement, les traitements sont de plus en plus efficaces et de nombreux progrès ont été réalisés et se poursuivent. Ils permettent chaque jour d'éviter l'apparition de nouveaux cancers ou d'en réduire la gravité.

**La chirurgie, la radiothérapie et les traitements médicaux guérissent 60 % des cancers de la femme.**

### Références principales :

Plan Cancer 2001-2005. Direction Générale de la santé, janvier 2003

Les grandes lignes du rapport du Programme National Nutrition Santé, 2001-2005.

Direction Générale de la santé, janvier 2003. Le dépistage du cancer du sein dans la population générale. ANAES, mars 1999.

# Qui contacter ?

● **Votre médecin de famille** : Il vous connaît bien, connaît votre famille, votre mode de vie, votre environnement etc. Partenaire de votre santé, il est le mieux placé pour apprécier vos facteurs de risque, pour vous aider à les réduire et pour vous conseiller les examens de dépistage dont vous avez besoin. Il pourra aussi vous adresser vers un spécialiste si cela est nécessaire.

● **Les spécialistes** : Le bilan, la prise en charge d'un cancer, parfois même le dépistage d'un cancer, nécessitent de faire appel à différents spécialistes, en fonction de la localisation pneumologue, gastro-entérologue etc. Les oncologues établissent en particulier les protocoles des traitements. La majorité des hôpitaux dispose aussi d'un service spécialisé de cancérologie.

● **Une consultation d'oncogénétique** : Les oncogénéticiens peuvent apprécier un risque de cancer lié à une prédisposition génétique (par ex une forme familiale de cancer du sein).

**Une association** : La Ligue Contre le Cancer (LCC), l'Association pour la Recherche contre le Cancer (ARC). De nombreuses informations sont disponibles sur leurs sites internet à l'attention des personnes malades ou de leur entourage : [www.ligue-cancer.asso.fr/](http://www.ligue-cancer.asso.fr/) ou <http://www.arc.asso.fr/>

**Cancer info service : 0810 810 821 (N°azur) : « la vie sur toute la ligne »**

Si vous avez besoin d'une écoute personnalisée et anonyme, vous pouvez aussi contacter ce service téléphonique mis en place par le Ministère de la santé, « outils d'information et de repère » pour tous ceux qui sont concernés par le cancer.

Dossier réalisé en collaboration avec le Professeur Pierre Bey, cancérologue, Institut Curie, (Paris).



**Assureurs  
Prévention  
Santé**

**Les assureurs s'engagent dans la prévention**

Créée en 1982 par les sociétés d'assurance, cette association a pour objet de promouvoir toute action de prévention sanitaire.

**Ses missions** : ● Développer la prévention en matière de santé ● Promouvoir et encourager les travaux scientifiques orientés vers la recherche d'une meilleure prévention

**Ses actions** : ● Edition de documents de conseils pratiques sur des thèmes de prévention santé, sous l'autorité d'un comité médical présidé par le Pr P. Morel ● Organisation de campagnes de prévention

**APS - 26, Bd Haussmann, 75311 Paris cedex 09**  
Pour télécharger d'autres documents : [www.ffsa.fr](http://www.ffsa.fr)