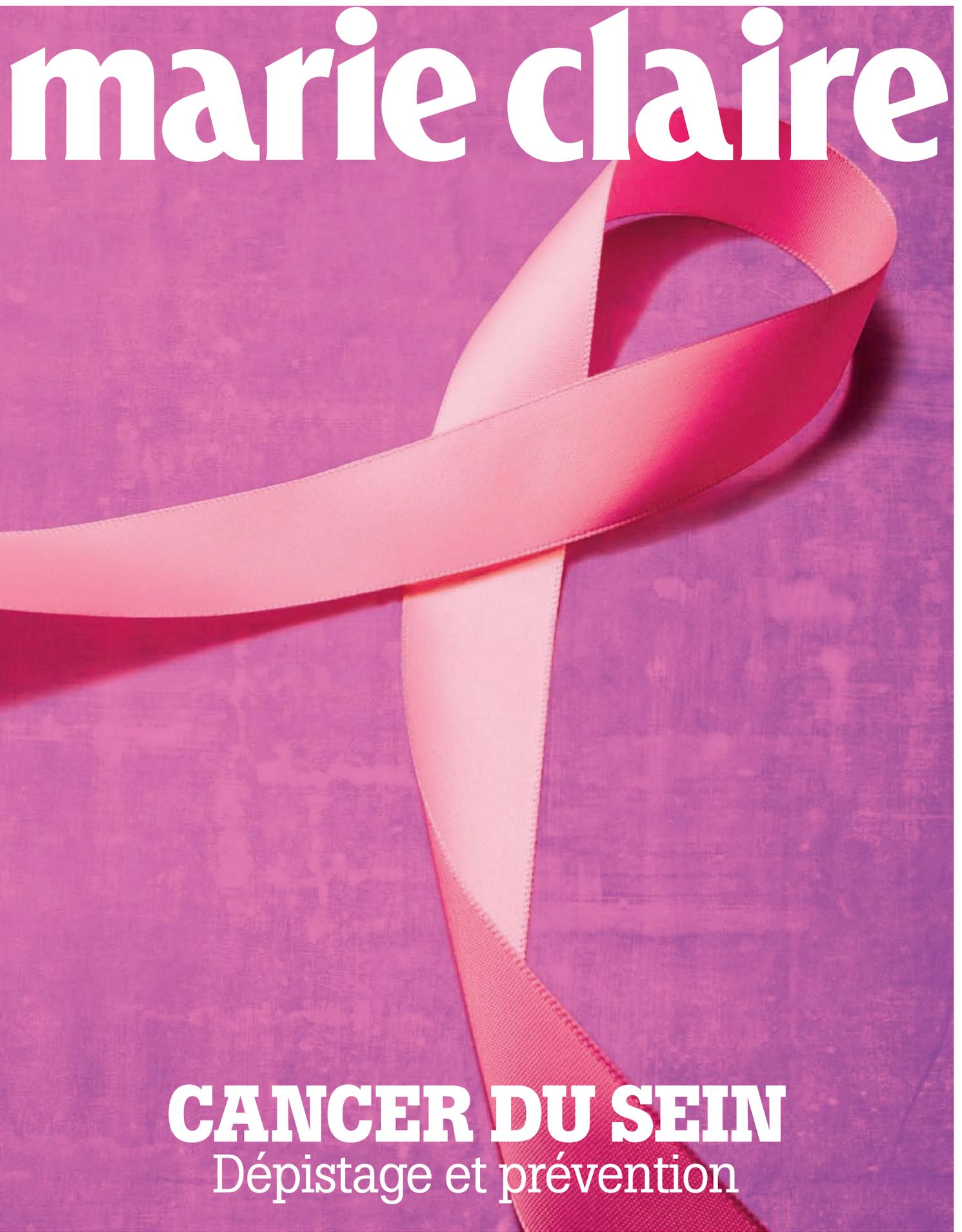


marie claire



CANCER DU SEIN
Dépistage et prévention


CANCER DU SEIN

TOUTES UNIES POUR LE DÉPISTAGE GRATUIT À PARTIR DE 40 ANS

Dossier conçu par Tina Kieffer. Enquête Rica Étienne. Photos Jeff Manzetti.

Oui, le cancer du sein est devenu le premier fléau pour les femmes en France. Très loin devant les accidents de la route et tous les coups durs de la vie. Chaque année, 50 000 nouveaux cas sont diagnostiqués, soit deux fois plus qu'il y a vingt ans. Chaque année, ce fléau emporte 12 000 femmes, soit une toutes les quarante-cinq minutes. Des chiffres terrifiants, pensez-vous, et que vous n'avez pas envie d'entendre à l'heure de la rentrée... Mais des chiffres que je vous livre sans gratuité aucune. Car lisez bien ce qui suit : **si toutes ces femmes disparues avaient passé une mammographie à temps, près d'un tiers vivraient encore aujourd'hui. Chaque année, grâce au dépistage, 3 500 vies pourraient être sauvées, dixit les spécialistes. Soit 10 femmes chaque jour !**

Le dépistage, c'est un peu comme la ceinture de sécurité. Il n'empêche pas l'accident, mais il peut éviter d'en mourir. Parce que les thérapies ont fait des pas de géant et qu'une tumeur de moins de 1 centimètre sans atteinte ganglionnaire traitée à temps se termine par une guérison totale dans 90 % des cas. Seulement, une tumeur de moins de 1 centimètre se détecte rarement en prenant sa douche... Il faut le palper professionnel d'un médecin ou les rayons d'une mammographie.

Aussi, pour que le dépistage devienne un acte évident pour toutes, Marie Claire a décidé de frapper un grand coup. En demandant à dix personnalités qui se font régulièrement dépister de poser seins nus, ce qu'elles n'avaient jamais fait auparavant. Par ce geste solidaire, elles nous disent : « En montrant mes seins, j'ai protégé ma vie. Faites comme moi. » Par ce geste fort, elles banalisent le dépistage et convaincront peut-être les 30 % de femmes âgées de plus de 50 ans qui ne passent jamais une mammographie. Et aussi les autres, les plus jeunes, qui se sentent encore moins concernées.

Certes, le gouvernement a étendu le dépistage organisé et gratuit à tous les départements, et c'est bien. Mais il a, hélas, limité l'examen aux femmes de plus de 50 ans et de moins de 74 ans. On imagine bien évidemment les raisons comptables d'une telle restriction. Mais a-t-on compté en termes de vies sauvées ? Plus de 30 % des cancers du sein frappent les femmes avant 50 ans. Des cancers qui, de plus, évoluent parfois plus vite chez la femme jeune.

Aussi, non seulement nous vous conseillons ardemment de passer une première mammographie à l'âge de 35 ans et de faire chaque année un examen de palpation chez votre médecin, mais nous demandons au gouvernement d'organiser deux dépistages gratuits, à l'âge de 40 et 45 ans. Ceci sauvera des vies, et fera cesser le dangereux malentendu selon lequel les femmes ne risquent rien avant la cinquantaine.

Enfin, si le dépistage est essentiel, la prévention l'est elle aussi. Selon les oncologues, on pourrait réduire de 20 à 40% le nombre de nouveaux cas chaque année si toutes les femmes se mettaient au sport et optaient pour une alimentation plus saine. D'où notre enquête pages suivantes sur les comportements qui protègent. Il ne s'agit pas de s'empêcher de vivre, mais de vivre, tout simplement.

Tina Kieffer Directrice de la rédaction

DÉPISTAGE

Grâce au dépistage organisé, ce sont 12 000 à 13 000 tumeurs que l'on peut détecter chaque année, et donc soigner. Mais l'on pourrait en traiter beaucoup plus. Le point avec les experts lors de deux congrès récents⁽¹⁾.

Trente pour cent des cancers du sein diagnostiqués en France surviennent avant 50 ans, or le dépistage organisé promu par les autorités de santé démarre à 50 ans, au rythme d'une mammographie tous les deux ans. En attendant, chacune se fait prescrire – ou pas – cet examen du sein par son médecin traitant ou son gynécologue, sans la double lecture qui rattrape 10 % des cancers passés inaperçus, ni le remboursement à 100 % par la Sécurité sociale. La mammographie est une radiographie des deux seins réalisée debout et torse nu. C'est un examen simple et rapide qui permet de détecter, avant même l'apparition des symptômes, des anomalies de petite taille dans les seins.

Pourquoi les autorités n'abaissent-elles pas l'âge du dépistage organisé? En partie à cause d'anciennes études qui ne montraient aucun gain en matière de mortalité (mais ces études utilisaient des techniques moins performantes qu'aujourd'hui, et les écarts entre les mammographies étaient probablement trop importants). Et à cause du coût. En termes de santé publique, la facture s'avérerait plutôt salée. De plus, à 40 ans, la proportion des femmes atteintes de cancer du sein étant tout de même moindre, la « rentabilité » du dépistage chuterait dramatiquement. Les opposants au dépistage organisé précoce se demandent aussi s'il est raisonnable d'imposer à toutes les femmes un examen entre 40 et 50 ans, alors que le nombre de celles réellement concernées serait nettement plus faible? Deux spécialistes ici, et non des moindres, montent au créneau. Vingt-cinq femmes par jour meurent d'un cancer du sein, et dix auraient sans doute pu être guéries si elles avaient été dépistées à temps. Parmi elles, les femmes jeunes subissent des cancers plus agressifs. Le débat est ouvert.

1. « Prévention du cancer du sein: mythe ou réalité? », 30^e Journées de la Société française de sénologie et de pathologie mammaire, La Baule, 5-7 nov. 2008, www.senologie.com; « Un autre regard sur le cancer », Aix-en-Provence, 17-18 avril 2009, et « Comprendre et identifier les facteurs de risque pour mieux maîtriser la maladie et la guérir », association Ressource, centre d'accompagnement thérapeutique.

PROFESSEUR MARC ESPIÉ

Directeur du Centre des maladies du sein de l'hôpital Saint-Louis, à Paris.

« QUI AU DÉPISTAGE INDIVIDUEL DÈS 40 ANS. »

« Aux Etats-Unis, la Société américaine de cancérologie recommande un dépistage individuel dès 40 ans, tous les ans. Des essais entrepris dans certains pays scandinaves montrent l'intérêt de mammographies au minimum tous les dix-huit mois, car les cancers de la femme jeune évoluent plus vite. J'opterais pour une mammographie de référence à partir de 40 ans et, en

fonction des facteurs de risque, de l'effectuer tous les dix-huit mois jusqu'à 50 ans, puis de poursuivre le dépistage dans le cadre du dépistage organisé. L'échographie peut venir en appoint, elle est très utile en cas de seins denses et permet de corriger les faux négatifs (cancers qu'on ne voit pas à la mammographie).

L'IRM est nécessaire en cas de nombreux antécédents familiaux de cancer du sein.

C'est un examen qui montre beaucoup d'anomalies, mais parfois trop, et entraîne alors des biopsies pour rien. C'est pourquoi on ne la recommande en dépistage que lorsqu'il existe un risque très important. Faut-il imaginer un dépistage régulier encore plus jeune, dès 35 ans? Je ne le pense pas, la mammographie génère des rayons X avec une certaine toxicité; multiplier les irradiations à outrance générerait au contraire un certain nombre de cancers du sein. Plus on démarre jeune, plus le risque est important⁽²⁾. Voilà aussi pourquoi il est déconseillé de faire ces examens pendant la grossesse, sauf nécessité absolue. »

2. *Le risque lié à la mammographie et à l'irradiation des seins par le rayonnement est de 1 à 5 décès pour 100 000 femmes, à raison d'une mammographie tous les deux ans à partir de 50 ans. Si on commence à 40 ans, ce risque passe de 10 à 20 pour 100 000. (Source: Centre international de recherche sur le cancer, 2002.)*

PROFESSEUR DAVID KHAYAT

Chef du service de cancérologie à l'hôpital de La Pitié-Salpêtrière, à Paris.

« OUI À UNE PREMIÈRE MAMMO À 35 ANS. »

« Le cancer du sein n'est pas qu'une maladie de "vieilles", il touche toutes les femmes, y compris entre 40 et 50 ans. Plutôt qu'un dépistage organisé pour toutes à partir de 40 ans, je défends l'idée d'une prévention spécifique pour chacune en fonction de ses facteurs de risques. Si vous n'avez jamais eu d'enfants, si votre première grossesse a été tardive, si votre mère ou votre sœur a eu un cancer du sein, etc.; alors oui, vous avez besoin d'une prévention particulière. Aux Etats-Unis, il existe des échelles de risques pour celles qui veulent entrer dans des essais de prévention. Avec une volonté gouvernementale, des experts en France pourraient établir des échelles qui guideraient les femmes, en passant par la médecine du travail par exemple ou en recevant les informations de sensibilisation par l'Assurance maladie. Les femmes concernées pourraient pratiquer – selon leurs risques spécifiques et la densité du sein – soit une mammographie, soit une mammographie plus une échographie, soit une IRM, beaucoup plus fiable avant 50 ans (à cette période, la mammographie "laisse passer" deux cancers sur dix, et peut s'avérer faussement rassurante). En outre, l'IRM n'est pas dangereuse puisqu'elle envoie un rayonnement électromagnétique. Certains spécialistes, dont je suis, recommandent une première mammographie à 35 ans, après les premières maternités. L'avantage serait déjà de dépister quelques rares cancers, mais aussi de sensibiliser les femmes à un suivi mammaire, un peu comme elles ont admis l'idée du frottis tous les ans ou tous les deux ans. » ▶

L'AVIS DES SPECIALISTES

PRÉVENTION

- **En plus du dépistage, changez vos habitudes : une alimentation plus saine conjuguée à une activité sportive réduit de 30 à 40% le risque de cancer, mais aussi de récurrence !**

L'étude de Barbara Andersen publiée en 2008 dans la revue « Cancer »⁽³⁾ n'a pas déclenché de tonnerre médiatique. Et pourtant, cette enquête, étalée sur une dizaine d'années, prouvait que l'amélioration des comportements de santé avait des effets bien réels sur le nombre des rechutes et des décès. Après leur traitement, les femmes d'un premier groupe étaient livrées à elles-mêmes, et celles du second groupe étaient « accompagnées »⁽⁴⁾ par deux psychologues pour mieux suivre leur traitement. Elles recevaient aussi des conseils d'hygiène de vie (sport, alimentation, etc.) et apprenaient des techniques de relaxation. Résultats : au bout de quatre mois, elles allaient mieux que les femmes du groupe témoin (moins déprimées, plus adaptées au stress); au bout de douze mois, leur immunité anticancéreuse était améliorée; et au bout de vingt mois, elles présentaient déjà moins de rechutes.

« Onze ans plus tard, celles qui avaient suivi au moins 20 % du programme accompagné présentaient deux fois moins de récurrences, s'enthousiasme le docteur Jean-Loup Mouysset, oncologue à Aix-en-Provence, et la réduction de mortalité dans ce groupe atteignait 68 %. Ces résultats ne sont égalés, à ce jour, par aucune chimiothérapie. Ce qui ne remet pas en cause son efficacité, mais signifie que ses effets sont renforcés par ce programme. Ces résultats ne doivent pas culpabiliser celles qui pourraient penser que c'est de leur faute si elles rechutent, mais au contraire inciter les soignants à mieux les accompagner. L'avenir est là : dans le soutien des malades, aussi important que le soin. » La première démonstration de l'influence du mode de vie sur le cancer a été effectuée sur des petits ramoneurs anglais en... 1775. A 5 ans, les garçons se faufilaient dans les cheminées et s'imprégnaient de résidus de charbon, notamment le long de la corde qui frottait contre leur scrotum. A 30 ans, ces hommes étaient atteints de cancer du scrotum. Il a suffi que la guilde des ramoneurs recommande de prendre un bain quotidien plutôt qu'annuel – la norme à l'époque – pour que ce cancer professionnel disparaisse. L'impact de l'environnement sur le cancer du sein est lui aussi avéré, bien que la démonstration soit plus délicate, ce cancer étant provoqué par plusieurs causes. Les Asiatiques, qui connaissent peu ce type de tumeurs chez elles, rattrapent les Occidentales une ou deux générations après avoir migré, sans doute à cause du changement d'alimentation. Fait nouveau : une étude américaine de 2007⁽⁵⁾ incrimine aussi la pollution aux PCB (dérivés chimiques chlorés, plus connus sous le nom de pyralène) et hydrocarbures qui entraînerait chez certaines⁽⁶⁾ deux à quatre fois plus de risques d'avoir un cancer du sein.

3. « Psychological intervention improves survival for breast cancer patients » : étude sur 227 patientes, statistiquement significative. 4. Pendant quatre mois, une fois par semaine; puis une fois par mois durant huit mois. 5. « Environmental pollutants and breast cancer », supplément to « Cancer », juin 15, 2007/vol. 109/Nb12. 6. 10 à 15 % de femmes blanches, et plus chez les femmes noires (polymorphisme génétique).

ASSISTE-T-ON À UN RAJEUNISSEMENT DES FEMMES ATTEINTES DE CANCER DU SEIN ?

C'est en tout cas le sentiment de nombreux cancérologues, mais aucune étude ne l'a démontré scientifiquement. Est-ce dû au fait que les femmes sont aujourd'hui tellement sensibilisées qu'à la première alerte, elles courent à la mammographie ? Peut-être, estime le cancérologue David Khayat : « Il y a encore dix ans, celles-ci se disaient : "Je suis trop jeune, il n'y a aucune raison que j'aie un cancer du sein." Leur diagnostic était donc retardé de trois ou quatre ans. Mais grâce à l'affiche avec cette jeune et belle icône du dépistage organisé, beaucoup de femmes ont enfin reçu le message, elles ont été diagnostiquées plus tôt et mieux guéries, avec des cancers moins sévères qu'à l'époque. » Il faut savoir qu'il y a vingt ans, la plupart des cancers examinés par les sénologues atteignaient 5 cm; aujourd'hui, on est à moins de 2 cm. Et 90 % de ces cancers pris à temps sont guéris.

IL FAUT POURSUIVRE LE DÉPISTAGE ORGANISÉ BIEN AU-DELÀ DE 50 ANS

Le dépistage organisé à partir de 50 ans, à raison d'une mammographie tous les deux ans, permet de détecter environ 6 cancers pour 1000 femmes. En 2008, il y avait 2,2 millions de femmes dépistées, soit 13200 cancers repérés ! Et parmi eux, 35 à 40 % étaient inférieurs à 10 mm - de petite taille, donc de très bon pronostic. Sans dépistage, la proportion des petites tumeurs découvertes tombe à 25 %. Faut-il se faire encore dépister si on a eu trois ou quatre mammographies normales à la suite ? Oui, évidemment, car la tumeur peut apparaître plus tard. Et au-delà de 74 ans, âge où cesse le dépistage organisé ? On continue plus que jamais, car le risque est augmenté.

On le sait, le cancer, c'est d'abord une histoire de cellules qui dégénère. Chaque jour, nous en produisons cent milliards, et nous nous promenons en permanence avec un million de cellules mutantes, « anormales » mais pas encore cancéreuses. Car heureusement, nous avons des mécanismes de réparation cellulaire très efficaces. Avec l'âge, les cellules altérées augmentent, et plus nous les exposons à des facteurs de l'environnement défavorables, plus les risques de passer au stade de cellules cancéreuses, puis de tumeurs organisées augmentent aussi. A ce stade, si la tumeur se constitue, c'est le dépistage précoce qui fera la différence. Tour d'horizon des moyens de prévenir un risque potentiel.

● Mettez-vous au sport

Non seulement il réduit le risque de cancer du sein (de 20 à

40 %), mais aussi celui de récurrence. Mais quelle activité? Est-ce vrai quel que soit l'âge? « A tous les âges de la vie, l'activité s'avère protectrice, avec un pic de surprotection entre 14 et 20 ans, en pleine période de différenciation du tissu mammaire, explique la docteure Carole Maître, gynécologue et médecin du sport. Des années plus tard, le risque de cancer du sein sera réduit en pré et post-ménopause. L'activité démarrée à 50 ans s'avère bénéfique, mais plus faiblement. »

Les recommandations du programme Nutrition Santé sont d'une demi-heure d'activité modérée (marche rapide), au moins cinq fois par semaine, ou de vingt minutes d'activité physique élevée (jogging), trois fois par semaine. Les vertus « anticancer » du sport? Il améliore la capture du sucre par les cellules musculaires. Il réduit la résistance à l'insuline – or cette résistance chronique induit la production d'IGF1 (un facteur de croissance), qui favorise la prolifération cellulaire. Il calme le climat d'inflammation chronique, favorable lui aussi à la prolifération cellulaire. Par ailleurs, en diminuant les graisses, il réduit la quantité d'œstrogènes dans le sang (puisque les graisses sont transformées en œstrogènes). Quant à la prévention des rechutes, des études montrent que marcher à un rythme modéré trois à cinq heures par semaine pourrait diminuer de 30 % le risque de décès.

● Fruits et légumes à volonté

Ils sont riches en antioxydants, en substances anti-inflammatoires et phytochimiques, synthétisées pour résister aux conditions hostiles de leur environnement. « Pour cette raison, plus de la moitié des médicaments de chimiothérapie utilisés aujourd'hui sont directement issus des plantes, explique le docteur Richard Béliveau⁽⁷⁾, titulaire de la chaire en prévention et traitement du cancer de l'Université du Québec à Montréal. Les dizaines de milliers de substances phytochimiques freinent la progression du cancer. »

L'assiette anticancer comporte des crucifères (choux de Bruxelles, chou-fleur, etc.), des aliments de la famille de l'ail (avec oignons, ciboulette et poireau), aux vertus antiprolifératives. Les champignons stimulent le système immunitaire et empêchent la croissance des cellules cancéreuses du sein. Ils bloquent l'aromatase, une enzyme qui joue un rôle essentiel dans la production des œstrogènes. Le thé vert, avec ses « cathéchines », peut bloquer l'angiogénèse, c'est-à-dire la formation de vaisseaux sanguins essentiels à la croissance tumorale. Selon une étude publiée en 2009 et citée par le neuropsychiatre David Servan-Schreiber au cours du congrès « Un autre regard sur le cancer » : « Le risque de cancer du sein peut être diminué jusqu'à 89 % si les femmes consomment des champignons régu-

lièrement et trois tasses de thé vert par jour. » Le médecin n'espère pas opposer ainsi une ligne sans faille contre le cancer – chacun est biologiquement différent –, mais au vu de tels résultats, que risque-t-on à essayer?

Une étude effectuée aux Etats-Unis en 2008 sur des rats montre qu'avec un concentré de brocolis, on pouvait réduire les effets de la pollution de l'environnement. « Le premier groupe absorbait le concentré, le second non, et les deux groupes étaient ensuite exposés à des nitrosamines, résume le docteur Mouysset. Bilan : 95 % des rats sans protection ont développé des tumeurs, et seulement 36 % des rats du groupe brocolis l'ont fait. » Alors oui, le contenu de son assiette peut modifier la donne. Mais restons réalistes : on peut manger bio, englutir des kilos de fruits et légumes, ne pas boire d'alcool et avoir tout de même un cancer du sein. La bonne nouvelle : ces mesures servent aussi à prévenir l'obésité, les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'Alzheimer...

● Et les pesticides?

Les études démontrant les effets protecteurs des fruits et légumes ont été faites dans la vraie vie, avec des aliments contenant éventuellement des résidus de pesticides. Et jusqu'à présent, elles n'ont jamais montré une augmentation du risque de cancers. « Le risque potentiel de ces substances chimiques sur la santé humaine est beaucoup plus faible que les bénéfices immenses de la consommation régulière de fruits et légumes », affirment Richard Béliveau et Denis Gingras dans « L'alimentation anti-âge ». Et les deux chercheurs d'enfoncer le clou : notre organisme a développé des mécanismes de détoxification et d'épuration qui nous protègent. En pratique : lavez les fruits et légumes, et ôtez la peau si nécessaire.

● Le mode de cuisson?

Sous toutes les formes : crus, cuits, frais, congelés... car, selon le produit considéré, ce n'est pas le même composé qui est bon. L'ail cru écrasé va libérer des substances protectrices mais, cuit, il perdra cette faculté. Pour les tomates, les jus et sauces cuites diffusent plus facilement leur lycopène protecteur. Les brocolis sont plus bénéfiques « al dente ». Un conseil : mangez varié, avec délectation, vous vous y retrouverez forcément.

● Et le curcuma, le soja?

Un récent éditorial du National Cancer Institute explique que le curcuma est à la fois intéressant en prévention et au cours des chimiothérapies. « Grâce à son puissant effet anti-inflammatoire, il potentialise certains traitements, explique le docteur Mouysset. En prévention pure, de petites quantités quotidiennes suffisent. En prévention de rechutes, une à deux cuillerées à soupe par jour sont utiles, ou des compléments alimentaires, plus concentrés. »

Et le soja? Les avis divergent : certains spécialistes estiment ►

LA BEAUTÉ À L'HÔPITAL

Poser un vernis, faire un soin visage, tester un nouveau make up... douze hôpitaux bénéficient aujourd'hui de soins esthétiques gratuits dans des cabines installées dans les établissements ou directement au chevet des malades. C'est en 1992 que le Cosmetic Executive Women (CEW) a créé le premier Centre de beauté CEW en milieu hospitalier à l'Institut Gustave-Roussy (Villejuif). Grâce à cette association, ces cinq dernières années, plus de 50 000 patients ont pu se réconcilier avec leur image. Une initiative qui participe au confort et à la guérison. Particulièrement chez les femmes subissant une chimiothérapie, qui découvrent ainsi des techniques de soins, de maquillage et de coiffage précis qui les aident à conserver leur désir d'être belles. www.cew.asso.fr



A 20 ans, Sophie a perdu sa mère d'un cancer du sein. Dans «Au-delà... Grandir après la perte»*, elle nous livre un témoignage bouleversant.

Et nous explique ici une maladie qui, elle l'avoue, lui fait peur...

Marie Claire: Depuis la disparition de votre mère, êtes-vous très soucieuse de prévention pour vous-même ?

“ **La prévention m'aide aussi à combattre mon angoisse.** ”

Sophie Davant: Oui, surtout que j'ai perdu ensuite ma tante paternelle d'un cancer du poumon. J'étais alors tellement traumatisée que ma tension montait à 16 ou 18 quand le gynéco devait m'examiner. Je suis donc très soucieuse de prévention, même si ma mère s'était fait elle-même dépister très tôt et que cela ne l'a pas sauvée. Mais il y a trente ans, les thérapies n'avaient pas l'efficacité d'aujourd'hui. Je fais donc une mammo une fois par an. C'est peut-être un peu trop, à cause des rayons, mais ça m'aide à combattre mon angoisse. Je fais aussi très attention à mon alimentation, sans m'empêcher de vivre pour autant.

Mais je suis révoltée qu'en matière d'annonce du diagnostic, d'accompagnement des malades, si peu de progrès aient été réalisés depuis le décès de ma mère. Le professeur Khayat a mis en place un plan de formation des médecins, mais, même formés, certains praticiens restent humainement incompetents et tous n'interprètent pas correctement les images. Ce qui a, parfois, des conséquences irréversibles.

(*) éd. Michel Lafon.

LES LIVRES QUI FONT DU BIEN

- « Histoire familiale et cancer du sein, quel dépistage ? », un guide sur le risque génétique de cancer du sein. Et aussi « Tout ce que vous devez savoir sur le dépistage du cancer du sein », deux brochures téléchargeables sur www.europadonna.fr.
- « La vie pour s'aimer », ce roman du cancérologue David Khayat (éd. Plon), nous fait passer de l'autre côté du miroir, dans la tête du médecin et dans celle de sa malade...
- « Après le cancer du sein, un féminin à reconstruire » d'Elise Ricadat et Lydia Taïeb (éd. Albin Michel), psychologues.
- « Retrouver le plaisir du goût », des recettes de grands chefs pour aider les malades. A télécharger gratuitement sur www.bioalliancepharma.com ou à demander à gout@bioalliancepharma.com.

► qu'il peut aider à prévenir le cancer du sein, à condition d'être consommé dès l'enfance; d'autres en revanche considèrent que le soja contient des phytoestrogènes, potentiellement nocifs puisque chimiquement proches des hormones féminines. En cas de cancer du sein, tous les avis se rejoignent: même si c'est pour calmer les bouffées de chaleur de la ménopause, il n'est plus question de consommer du soja.

● Contrôlez la balance

Le risque de cancer est minimal quand l'indice de masse corporelle⁽⁸⁾ est normal, entre 18,5 et 25. « Celles qui suivent un traitement et qui veulent améliorer sa tolérance, celles qui veulent prévenir au maximum les rechutes doivent prendre l'avis de leur cancérologue ou d'un nutritionniste, conseille le docteur Mouysset. Malheureusement, tous les cancérologues ne sont pas encore compétents en nutrition, ni même sensibilisés à l'utilité d'une telle démarche. »

● Jonglez avec vos hormones

Le risque de cancer du sein semble lié à l'imprégnation totale en hormones féminines au cours de la vie. Evidemment, vous n'avez pas la moindre action sur l'âge de vos premières règles (après 12 ans, c'est mieux) ou sur celui de la survenue de votre ménopause (avant 51 ans, c'est mieux); mais vous pouvez veiller au grain autrement. Pour un chouïa de risque en moins, il faudrait avoir ses enfants bien avant 29 ans, âge de la moyenne nationale. Plus facile à écrire qu'à faire! Avec la pilule, les experts sont rassurants, le sur-risque disparaît dix ans après l'arrêt du contraceptif et semble minimal. Pour le traitement hormonal substitutif (THS) de la ménopause, le sur-risque est plus clair. Selon les auteurs, le nombre annuel de cancers du sein qui lui seraient directement imputables varie entre 1 et 12 % des cas observés. Toutefois, comme l'a montré l'étude française E3N, en 2005, l'association œstrogènes combinée à de la progestérone micronisée « ne semble pas liée à une augmentation du risque, du moins lorsque la durée d'utilisation est inférieure à quatre ans. A plus long terme, les données sont insuffisantes pour conclure », estime la chercheuse Françoise Clavel-Chapelon, de l'Institut Gustave-Roussy. Donc n'utilisez le THS qu'en cas de nécessité (bouffées de chaleurs importantes), après discussion avec votre gynécologue, en l'absence d'autres facteurs de risque, et le moins longtemps possible, en attendant que les études précisent les périodes optimales d'utilisation.

● Des oméga 3, évidemment

Pour réduire l'inflammation chronique néfaste, les oméga 3 contenus dans les poissons gras (sardines, maquereaux, etc.) et dans les œufs bio sont d'excellents antidotes naturels. Des travaux de recherche récents semblent montrer que les aliments riches en oméga 3 pris avec certains antioxydants permettraient également aux chimiothérapies d'être plus efficaces.

● De l'alcool avec modération

Les chiffres sont tombés: un verre de rouge en plus par jour, c'est + 10 % de risque de cancer du sein. La raison: dans notre corps, l'alcool se transforme en acétaldéhyde, cancérogène. En plus, il augmente le taux d'hormones sexuelles circulantes qui stimulent la croissance tumorale. Pourtant, pas question de diaboliser la

boisson nationale. «Le vin rouge reste le meilleur des alcools grâce à sa richesse en polyphénols, nuance Valérie Magnin, oncologue et radiothérapeute à Marseille. Il faut en consommer peu (un verre par jour pour les femmes, deux pour les hommes) et pendant les repas. A jeun, l'éthanol est métabolisé en acétaldéhyde, avec altération possible de l'ADN des cellules; donc à l'apéritif, pensez aux petits légumes crus!»

● **Préférez les sucres lents**

La traque aux sucres rapides (confiserie, sodas, mais aussi pain blanc) est utile ici aussi. Comme le signale la docteure Magnin: «Ceux-ci sont responsables de pics d'insuline répétés qui entraînent l'augmentation de cancers du sein. Donc, consommez des sucres à index glycémiques faibles (pain complet, céréales complètes...).» Autre conseil de la spécialiste: oubliez la sucrée dans le café passé au micro-ondes. L'aspartame ne devrait jamais être chauffé. «Sa métabolisation conduit à une toxicité avec formation de formaldéhyde qui, on l'a dit, est un puissant cancérigène.»

● **Limitez les acides gras trans**

Selon une étude publiée en 2008 par l'Inserm et l'Institut Gustave-Roussy, le risque de cancer du sein est presque doublé chez les femmes ayant des taux sanguins élevés d'acides gras trans (dans les pizzas et gâteaux industriels, les chips...). Plusieurs députés ont d'ailleurs proposé en avril dernier que leur quantité soit mentionnée obligatoirement sur les étiquettes.

● **Chouchoutez votre vitamine D**

De nombreuses études ont suggéré le rôle du déficit en vitamine D dans l'augmentation du risque de cancer du sein ou dans le pronostic après cancer; aussi des experts internationaux recommandent, en cas de dosage trop faible, un complément de 200 à 1 000 UI par jour. La vitamine D est produite par l'action du soleil sur la peau. L'automne et l'hiver, vous trouverez votre vitamine D au rayon poisson (thon et saumon).

● **Limitez les poisons de l'environnement**

Les connaissances actuelles ne permettent pas d'apporter de réponse claire sur le rôle des œstrogènes dans l'apparition de cancer du sein, cependant le doute est persistant. Lancée en Côte-d'Or et en Ille-et-Vilaine, l'étude Cecile s'apprête à évaluer l'impact des pesticides, PCB et autres polluants environnementaux sur 1 200 femmes atteintes de cancer et 1 200 cas témoins. En attendant, comme le conseille Helen Lynn⁽⁹⁾, chimiste canadienne, chercheuse en environnement, commencez par manger bio aussi souvent que possible; évitez de boire dans des gobelets en plastique; pour cuisiner, pour conserver les aliments et pour le micro-ondes, évitez le plastique. Pour la maison, évitez les parfums synthétiques et désodorisants, préférez les huiles essentielles. Utilisez des produits ménagers naturels; évitez les vêtements qui nécessitent un nettoyage à sec; jardinez vert en évitant les pesticides, fongicides et insecticides.

Enquête Rica Etienne

7. Dans «L'alimentation anti-âge» (éd.Solar). 8. IMC: poids (en kg) divisé par la taille (en m) élevée au carré. 9. Auteure de la brochure «Le rôle de l'environnement dans le cancer du sein», pour Women in Europe for a common future, www.wecf.eu/francais/index.php.

TROIS RENDEZ-VOUS CLÉS

Lundi 28 septembre: colloque de l'association Europa Donna, au Palais du Luxembourg à Paris. Thème: les soins d'accompagnement. www.europadonna.fr.

Dimanche 4 octobre: «Odyssea Paris», course organisée au profit de l'Institut de cancérologie Gustave-Roussy (Villejuif). www.igr.fr/cancer.

Début 2010: l'association Ressource proposera un nouveau programme d'accompagnement (ateliers de communication avec les soignants, de gestion du stress, de nutrition...). www.association-ressource.org, 04 42 22 54 81.

Et en parlant de rendez-vous, prenez le vôtre pour une mammo gratuite, si vous avez entre 50 et 74 ans, à Cancer Info Service: 0810 810 821 (prix d'un appel local).



L'ASSOCIATION «LE CANCER DU SEIN, PARLONS-EN», SES PARTENAIRES ET SON RUBAN ROSE

Créée en France en 1994 grâce à l'union de trois membres fondateurs, Marie Claire, Estée Lauder-Clinique, et NRB-Vaincre le cancer, l'association «Le Cancer du sein, parlons-en» fait chaque année de nouveaux émules, œuvrant comme tous les bénévoles de l'organisation pour le dépistage précoce du cancer du sein. Porte-drapeau du ruban rose, qui doit rappeler à toutes les femmes l'importance de se faire dépister, l'association remettra en octobre ses prix pour la recherche, ainsi qu'un nouveau prix décerné aux chercheurs de l'Inserm, bourses d'études rendues possibles grâce au soutien de ses partenaires: Adamence, Chesterfield, Curves, Darphin, Evian Masters, Institut Lilly, Issy Hand-Ball Club, Kitchen Aid, La Redoute, Louis Pion Paris, Marionnaud, Philips, Palmer's, Roche, Roxy, Samsung, Vileda, Zenith Optimedia... Au Groupe Marie Claire, les titres Marie Claire, Marie France, Cosmopolitan, Avantages et Votre Beauté diffuseront cette année encore le visuel de la campagne officielle, tandis que de plus en plus de municipalités, de chaînes de télévision et de radio, d'organes de presse, mais aussi de personnes privées célébreront à leur tour au mois d'octobre le ruban rose et le dépistage du cancer du sein. Un grand «flash-mob» avec lâcher de ballons «roses» sera organisé par l'association le 1^{er} octobre à Paris, dans un lieu qui ne sera connu que la veille: alors soyez prêts, parlez-en autour de vous et venez rejoindre les membres de l'association ce jour-là afin qu'une vague rose de vigilance et de solidarité se répande dans le ciel parisien et rappelle à tous que la mobilisation concerne toute la planète.

Toutes les infos sur www.cancerdusein.org.

Vous êtes concernée par ce sujet? Ce dossier vous a incité à vous faire dépister? Réagissez en apportant vos témoignages sur <http://forums.marieclaire.fr>

