

# Pas bête le Pense-boules!



En collaboration avec la Société canadienne du cancer, la D<sup>re</sup> Johanne Blais invite les femmes à prendre soin de leurs seins.

À l'occasion du mois de la sensibilisation au cancer du sein, en octobre, la Société canadienne du cancer distribue ce porte-clés éducatif aux professionnels de la santé québécois. La D<sup>re</sup> Johanne Blais soutient cette initiative.

## Pourquoi est-ce important de surveiller la santé de ses seins?

Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez les femmes au Canada. En 2008, 22 400 nouveaux cas seront diagnostiqués au pays, dont 5 900 cas au Québec. Heureusement, la survie, cinq ans après le diagnostic, ne cesse de s'améliorer, car on dépiste les cancers plus tôt et les traitements sont plus efficaces.

## Connaît-on les causes?

Les causes sont inconnues, mais on a identifié certains facteurs de risque. Le premier est sans contredit l'âge : 8 cas sur 10 surviennent chez des femmes de plus de 50 ans. Viennent par la suite les antécédents personnels : avoir déjà eu un cancer du sein ou avoir eu antérieurement une biopsie du sein révélant certaines anomalies dites « atypiques ». Du côté des antécédents familiaux, le risque est plus élevé chez une femme dont la mère ou la sœur a déjà été atteinte d'un cancer du sein avant la ménopause. Finalement, on remarque une légère augmentation du cancer du sein chez les femmes qui suivent une hormonothérapie pendant plus de 5 ans. Retenons cependant que la majorité des femmes qui développent un cancer du sein ne présentent aucun facteur de risque autre que celui d'être femme et d'avancer en âge.

## C'est pour cette raison que chacune d'entre nous doit prendre soin de ses seins?

Tout à fait. À tout âge, il faut que les femmes connaissent bien leurs seins et consultent un médecin lorsqu'elles constatent

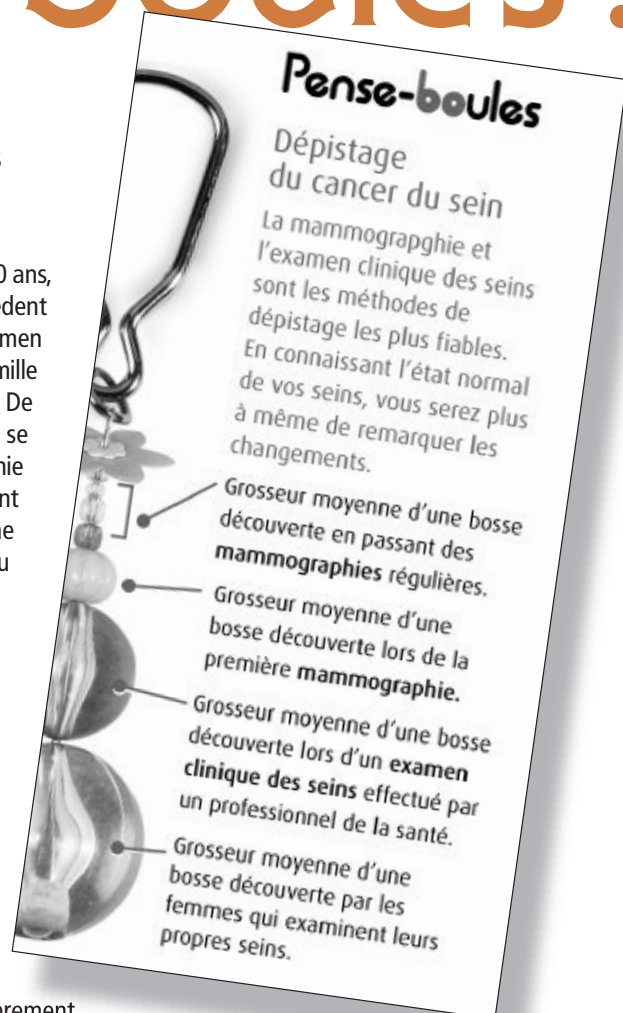
un changement. À partir de 40 ans, une femme – sans antécédent particulier – doit subir un examen clinique par son médecin de famille au moins tous les deux ans. De 50 à 69 ans, elle doit en plus se soumettre à une mammographie tous les deux ans, idéalement en participant au Programme québécois de dépistage du cancer du sein (PQDCS).

## Quels sont les avantages de participer à ce programme?

Les femmes qui acceptent d'y adhérer ont la chance de participer à un programme de qualité qui est évalué régulièrement. Tout le personnel qui œuvre au PQDCS a reçu une formation de qualité qui est mise à jour régulièrement. L'année de leurs 50 ans, les femmes reçoivent une première lettre d'invitation qui sert de prescription, de même qu'une lettre de rappel. Après avoir passé gratuitement leur mammographie, le résultat leur est envoyé et une copie est adressée à leur médecin. Par la suite, les participantes sont moins sujettes à oublier leur mammographie, car il y a un rappel systématique tous les deux ans. Si leur résultat demande des examens complémentaires, les patientes obtiennent des rendez-vous plus rapidement dans les centres d'investigation désignés. Malheureusement, encore trop de femmes ne participent pas au programme.

## Pourquoi certaines femmes restent réticentes à passer une mammographie?

La première raison est la peur d'avoir un cancer. Elles se disent : « Si je n'y vais pas,



je ne l'aurai pas ! » C'est oublier que plus la tumeur est petite et localisée, mieux c'est. Ensuite, la mammographie n'est pas l'examen le plus agréable au monde. Heureusement, les appareils se sont beaucoup perfectionnés et la durée de compression nécessaire pour obtenir une image précise n'est plus que de 30 à 45 secondes. La mammographie permet de détecter des tumeurs bien avant qu'elles puissent être palpées. Le Pense-boules nous rappelle l'importance d'agir et nous incite à passer le message à toutes les femmes!



Société canadienne du cancer Canadian Cancer Society

1 888 939-3333 | [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

Pour en savoir plus : 1 888 939-3333