



**Dépistage
du cancer du sein,
la prévention,
ça marche !**

COIFFURE  VITALITE

Le régime santé de
la branche coiffure

Si Coiffure Vitalité s'engage dans l'opération Octobre Rose, le mois de mobilisation nationale contre le cancer du sein, c'est en raison du succès des politiques de prévention de cette maladie depuis plusieurs années.

En effet, un seul chiffre devrait convaincre toutes les femmes qu'un dépistage bien mené permet de lutter efficacement contre cette maladie : **90% des cancers dépistés à un stade précoce guérissent.**

C'est une réelle avancée permise notamment par la mammographie qu'il est fortement conseillé de réaliser par toutes les femmes à partir de 50 ans (et parfois plus tôt quand le risque individuel est élevé).



Le cancer du sein en chiffres

- ➔ En France, chaque année, **54 062** cas de cancer du sein **sont détectés** et **11 913** femmes **en meurent**.
- ➔ **80%** des cancers du sein **se développent après 50 ans**.
- ➔ La consommation régulière d'alcool, même faible, est responsable de **8 000** cas de cancer du sein par an. **L'alcool et le tabac augmentent encore le risque.**
- ➔ La survie à 5 ans est de **99%** pour un cancer du sein **détecté à un stade précoce**.

Sources : <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Les-cancers/Cancer-du-sein/Quelques-chiffres>
<https://www.e-cancer.fr/Comprendre-prevenir-depister/Reduire-les-risques-de-cancer/Alcool>



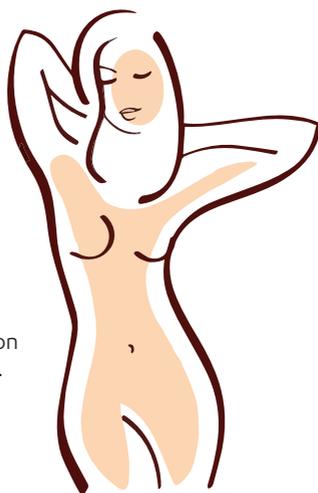
Le dépistage, première action de prévention

Un dépistage tous les 2 ans du cancer du sein est automatique et gratuit chez toutes les femmes à partir de 50 ans. Il y a cependant des femmes ayant un risque plus élevé de développer la maladie et qui doivent faire l'objet d'un dépistage et d'un suivi particulier.

Les rendez-vous incontournables en fonction de votre âge et de vos facteurs de risque

TOUS LES ANS :

- Un **examen gynécologique**, en prévention de douleurs, lésions et d'infections.
- Une **palpation des seins**, effectuée par un médecin généraliste, par un gynécologue, ou par une sage-femme, en prévention de kystes et de cancer du sein.



TOUS LES TROIS ANS

(après 2 frottis négatifs réalisés à un an d'intervalle) :

- Un **frottis cervico-utérin**, jusqu'à l'âge de 65 ans, en prévention du cancer du col de l'utérus et des Infections Sexuellement Transmissibles.

Pour les femmes de -50 ans sans risque particulier

Dès l'âge de 25 ans et quel que soit votre niveau de risque, **il est recommandé de réaliser un examen clinique des seins (palpation) une fois par an.**

Cet examen rapide et indolore permet de détecter une éventuelle anomalie.

Il peut être réalisé par un généraliste, un gynécologue ou une sage-femme.



Pour les femmes de +50 ans

Le cancer du sein apparaît majoritairement chez des femmes à partir de 50 ans pour des raisons essentiellement hormonales.



Certains traitements hormonaux de la ménopause, une ménopause tardive, une puberté précoce, l'âge de la première grossesse ou encore la durée d'allaitement peuvent également avoir une influence sur l'apparition d'un cancer du sein.

Le dépistage systématique chez les femmes de +50 ans :

- ➔ Ce programme national de dépistage est pris en charge à 100% par l'assurance maladie.
- ➔ Dans la grande majorité des cas, aucune anomalie n'est détectée par la lecture du radiologue. Les clichés sont normaux et sont envoyés à la structure de gestion en charge du dépistage du cancer du sein dans le département pour une seconde lecture.

- ➔ Si aucune anomalie n'est détectée en seconde lecture, la femme concernée sera invitée 2 ans plus tard à renouveler l'examen.
- ➔ Si une anomalie est détectée à l'issue de la première ou de la deuxième lecture des clichés, le radiologue fera des examens complémentaires (clichés supplémentaires, échographie, biopsie...).

Un dialogue permanent avec le médecin traitant ou le gynécologue est bien entendu essentiel, notamment pour définir les éventuels facteurs de risques individuels.

En l'absence d'invitation, il est conseillé de prendre contact directement avec la structure de gestion du département concerné, ou bien de demander à son médecin traitant une prescription de mammographie « de dépistage organisé » pour bien débiter cette action de prévention.

Pour toutes les femmes présentant des risques

Nous ne sommes pas toutes égales devant la maladie, et le cancer du sein n'échappe pas à la règle.

Les facteurs de risques proviennent à la fois des antécédents familiaux, du passé médical ainsi que du mode de vie. N'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant ou votre gynécologue.



Les principaux facteurs de risque : les antécédents personnels et familiaux

Risque n°1 : les antécédents personnels

Les femmes qui ont déjà traversé certaines affections sont plus exposées :

- notamment celles ayant déjà été victime d'un cancer du sein ou canalaire in situ (stade précoce du cancer du sein).
- celles atteintes d'hyperplasie atypique canalaire (hausse du nombre de cellules anormales qui se développent dans les canaux mammaires) ou lobulaire, (hausse du nombre de cellules anormales qui se développent dans les groupes de glandes qui produisent le lait et qu'on appelle lobules).
- ainsi que les femmes ayant subi des irradiations thoraciques à haute dose (maladie de Hodgkin : une forme de cancer du système lymphatique).

Le médecin traitant ou le gynécologue sont les mieux placés pour orienter une femme ayant de tels antécédents.

Risque n°2 : les antécédents familiaux



Pour le cancer du sein comme pour d'autres maladies, la génétique occupe une grande place dans les facteurs de risque. Si un(e) parent(e) a eu un cancer du sein, le risque de l'individu concerné augmente.

Il est multiplié par 2 quand un parent du 1^{er} degré a traversé un cancer du sein (mère, père, frère et sœur, nièce, enfant).

Il est multiplié par 4 quand deux parents du 1^{er} degré sont concernés.

Un cancer de l'ovaire dans la famille, un antécédent de cancer du sein tant chez l'homme que chez la femme augmente ce risque. En effet, les hommes peuvent aussi être touchés par le cancer du sein même si les chiffres sont plus faibles que chez les femmes.

Risque n°3 : le mode de vie

Comme pour tous les cancers, le mode de vie a une influence sur les risques d'apparition de la maladie, en particulier de façon précoce.

Alcool, tabac, surpoids sont autant de comportements à éviter pour limiter ces risques.

Les nouvelles générations de femmes ont tendance à rapprocher leur consommation de tabac et d'alcool de celui des hommes, il est donc fortement conseillé de limiter ces consommations pour mieux prévenir les risques de cancers ultérieurs.



Quels sont les symptômes du cancer du sein ?

Pour déceler d'éventuels symptômes, il est recommandé pour toutes les femmes de se faire examiner et palper les seins par son médecin traitant au moins une fois par an.

Chaque femme constate au fil des années que l'aspect de ses seins change, et ce phénomène est tout à fait normal. Mais il y a quelques gestes et attitudes à observer pour déceler d'éventuels symptômes liés à un cancer du sein.

Si une femme constate :

- ➔ l'apparition d'une boule, d'une grosseur dans le sein ou sous un bras (aisselle) ;
- ➔ une modification de la peau : rétraction, rougeur, œdème ou aspect de peau d'orange ;
- ➔ une modification du mamelon ou de l'aréole (zone qui entoure le mamelon) : rétraction, changement de coloration, suintement ou écoulement ;
- ➔ des changements de forme de ses seins,

elle doit rapidement consulter son médecin traitant ou son gynécologue.

Mammographie de dépistage, la meilleure prévention

En France, la mammographie est proposée à toutes les femmes à partir de 50 ans, et revient tous les deux ans. Cet examen est pris en charge à 100% par l'assurance maladie sans avance de frais.

La mammographie, c'est quoi ?

La mammographie est réalisée par un manipulateur en radiologie avec un appareil de radiologie appelé « mammographe ».

Cet appareil permet d'obtenir des images de l'intérieur du sein à l'aide de rayons X. L'un après l'autre, les seins sont placés entre 2 plaques qui se resserrent et les compriment pendant quelques secondes.

Deux clichés par sein sont réalisés. Cet examen peut s'avérer désagréable, voire douloureux, en raison de la pression exercée par les 2 plaques qui compriment le sein. Pourtant, cette manipulation est nécessaire pour garantir la qualité des clichés en étalant le mieux possible le sein. Sans risque, elle ne dure que quelques secondes.

De plus, le radiologue effectue un examen clinique de vos seins pour repérer certaines anomalies parfois non détectables à la mammographie.

Il lit les clichés de la mammographie, et peut décider de réaliser en complément d'autres clichés d'agrandissement, pour affiner la lecture des images, ou une échographie. Cet examen ne signifie pas nécessairement qu'il y a une anomalie. Il peut être effectué pour aider le radiologue dans son interprétation de la mammographie.

La mammographie en bref

- ➔ Aucune préparation n'est nécessaire avant de passer une mammographie.
- ➔ L'examen dure entre 10 et 15 minutes.
- ➔ Il est préférable de réaliser une mammographie 8 à 12 jours après les règles.
- ➔ Dans le cadre du dépistage, la mammographie est conseillée tous les 2 ans.

Prévention des cancers : l'importance de l'alimentation

La première règle à suivre, c'est quoi ?

S'alimenter de façon équilibrée ne garantit évidemment pas d'éviter un cancer mais permet de réduire sensiblement les risques. Les principes de base sont simples et chacun peut les appliquer :

- ➔ **réduire la présence de sel,**
- ➔ **5 portions de fruits et légumes par jour,**
- ➔ **boire de l'eau (et le moins d'alcool possible !),**
- ➔ **ne pas dépasser 500 g de viande rouge par semaine,**
- ➔ **éviter les cuissons type barbecue (carbonisation de la viande qui favorise la formation de composés cancérigènes pour le côlon),**
- ➔ **pratiquer une activité sportive régulière.**



Attention aux tendances alimentaires qui parfois engendrent de fausses promesses : aucun régime d'exclusion (sans gluten, sans produits laitiers...) ou alternatif (jeûne intermittent, macrobiotique) ne s'est vu accorder des vertus anti-cancer en l'absence d'études cliniques sérieuses.

De même, la consommation de produits Bio n'a pour l'instant pas démontré d'impact particulier sur la prévention des cancers, idem pour les OGM.

Pour la femme active, des lunch box équilibrées

Adopter une alimentation équilibrée est tout à fait possible même en cas de pause déjeuner express. Le cocktail idéal comprend 50% de légumes (crus ou cuits), pour leur apport en fibres, 25% de protéines (fromages, viande blanche), et 25% de glucides complexes (riz complet, pâtes complètes, quinoa).

Conseil utile :

Prévoir les repas à emporter avant d'aller faire les courses. L'anticipation est la clé pour bien s'organiser, et il est préférable d'intégrer à une liste de courses les produits nécessaires pour les repas à emporter.

Simple mais efficace : écrire des idées de plats avec légumes, féculents et protéines (viande, poisson, œuf) pour être certaine de tout avoir à disposition.

Quelques exemples de menus de lunch box :



Poisson blanc cuit au micro-ondes avec un filet d'huile d'olive, salade composée de carottes et radis noir râpés, une poignée de quinoa, un yaourt.

Les salades composées, à base de jeunes pousses (roquette, épinard, mâche...), de riz semi-complet, de pâtes complètes, de lentilles.

Et pour varier de la salade composée, on peut aussi préparer des taboulés à base de quinoa ou de boulghour, plus intéressants diététiquement que la semoule de blé.

Prévention des cancers : les bénéfices de l'activité physique

Dès le plus jeune âge, il est recommandé de pratiquer un sport ou une activité physique adaptée pour réduire les risques de cancers ultérieurs.

A chacun sa pratique selon son quotidien, mais le plus important réside dans la régularité de l'exercice, et les réflexes à adopter comme monter les escaliers, marcher en téléphonant, etc.

Quelle activité privilégier ?

Tout dépend de votre mode de vie. C'est pour répondre à cette question qu'a été imaginé le test Ricci & Gagnon pour évaluer votre niveau d'activité et proposer de nouveaux comportements.

Téléchargez le test sur : coiffurevitalite.fr rubrique actualités.

QUESTIONNAIRE RICCI & GAGNON TEST D'AUTO-EVALUATION DE L'ACTIVITE	
Niveau d'activité physique	
Activité	Fréquence
Activité physique modérée	1 fois par semaine
Activité physique modérée	2 fois par semaine
Activité physique modérée	3 fois par semaine
Activité physique modérée	4 fois par semaine
Activité physique modérée	5 fois par semaine
Activité physique modérée	6 fois par semaine
Activité physique modérée	7 fois par semaine
Activité physique modérée	8 fois par semaine
Activité physique modérée	9 fois par semaine
Activité physique modérée	10 fois par semaine
Activité physique modérée	11 fois par semaine
Activité physique modérée	12 fois par semaine
Activité physique modérée	13 fois par semaine
Activité physique modérée	14 fois par semaine
Activité physique modérée	15 fois par semaine
Activité physique modérée	16 fois par semaine
Activité physique modérée	17 fois par semaine
Activité physique modérée	18 fois par semaine
Activité physique modérée	19 fois par semaine
Activité physique modérée	20 fois par semaine
Activité physique modérée	21 fois par semaine
Activité physique modérée	22 fois par semaine
Activité physique modérée	23 fois par semaine
Activité physique modérée	24 fois par semaine
Activité physique modérée	25 fois par semaine
Activité physique modérée	26 fois par semaine
Activité physique modérée	27 fois par semaine
Activité physique modérée	28 fois par semaine
Activité physique modérée	29 fois par semaine
Activité physique modérée	30 fois par semaine

Comment améliorer ses aptitudes

Nous pouvons tous bouger plus au quotidien en choisissant par exemple la marche à pied, les escaliers plutôt que l'ascenseur. Certains préféreront s'occuper de leur jardin ou de leur potager, l'essentiel étant de pratiquer des activités physiques au quotidien. La promenade à pied ou en vélo est également fortement conseillée.

L'activité physique quotidienne est donc accessible à tous, que l'on pratique ou non un sport.

De plus, **l'activité physique procure une sensation de bien-être, et elle réduit le risque de plusieurs cancers :**

- ➔ Le cancer du côlon
- ➔ Le cancer du sein
- ➔ Le cancer de l'endomètre (muqueuse qui tapisse l'intérieur de la cavité utérine)

L'effet bénéfique de l'activité physique est dû notamment à des mécanismes hormonaux et à une amélioration de l'immunité et du transit intestinal.



Les bons réflexes

Chez l'adulte, pratiquer chaque jour au minimum 30 minutes d'activité physique dynamique.

Chez l'enfant et l'adolescent, pratiquer un minimum de 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée sous forme de jeux, d'activités de la vie courante ou de sport.

Limiter les activités sédentaires (ordinateur, télévision, console de jeux, etc.) et la position assise.

Pour aller plus loin :

- ➔ [inca.fr](https://www.inca.fr), le site de l'Institut National Du Cancer
- ➔ [cancerdusein.org](https://www.cancerdusein.org), site dédié au cancer du sein
- ➔ [ligue-cancer.net](https://www.ligue-cancer.net), le site de la Ligue contre le Cancer

Sources : <https://www.e-cancer.fr/Comprendre-prevenir-depister/Reduire-les-risques-de-cancer/Activite-physique>
<https://www.e-cancer.fr/Expertises-et-publications/Catalogue-des-publications/Brochure-grand-public-Nutrition-et-cancers-Alimentation-consommation-d-alcool-activite-physique-et-poids>



GROUPE AÉSIO



Vos organisations patronales

CNEC

LE CONSEIL NATIONAL
DES ENTREPRISES DE COIFFURE

unec
Union nationale des Entreprises de Coiffure

Vos organisations syndicales



Les informations contenues dans ce document ne sont données qu'à titre indicatif, ne peuvent s'apparenter à des conseils médicaux et ne sauraient se substituer au concours d'un médecin. Ce document est réservé à un usage non commercial.