avantages
10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88





OCT 12
Mensuel
OJD : 440452

Surface approx. (cm²) : 1869
N° de page : 102

santé

Cancer Les 7 gestes

Il suffit parfois d'un peu de vigilance pour détecter un cancer à temps. Gestes simples ou dépistages plus sophistiqués… nos meilleurs outils de prévention.

par **Laura Chatelain**









Cancer du sein
L'autopalpation, ça compte !

Commencer jeune. L'idéal : apprendre à examiner seule ses seins dès le début du suivi gynécologique. Car même si environ 80 % des cancers surviennent après 50 ans, les cas chez les trentenaires et quadragénaires augmentent. Or, en l'absence d'échographie ou de mammographie, la palpation est le seul moyen de le détecter. Un réflexe à garder toute sa vie, même entre deux mammographies.

▶ **Le bon rythme :** une fois par mois et plutôt après les règles, quand les seins sont plus souples. Les signes à surveiller ? Une grosseur, une forme du mamelon irrégulière, un creux inhabituel ou un écoulement. Si on sent quelque chose, pas de panique : toutes les boules au sein sont loin d'être des cancers, ça peut être un kyste ou une tumeur bénigne. Et un écoulement au niveau du mamelon peut venir d'une infection ou d'un traumatisme. Mais on prend rendez-vous chez le gynéco, qui vérifiera via une échographie, par exemple.

▶ **Comment faire ?**

Debout devant un miroir, observer d'abord les deux seins pour vérifier qu'il n'y a rien d'anormal : écoulement par le mamelon, crevasses, plis, creux, peau qui pèle...

1. Lever le bras droit, main derrière la tête. Avec les trois doigts de la main gauche, bien à plat, palper le sein droit, fermement, en commençant par la partie externe. Parcourir le sein en effectuant de petits cercles avec le bout des doigts.
2. Prêter attention aussi à la zone entre le sein et l'aisselle, aisselle comprise. Chercher toute grosseur ou toute induration (durcissement) anormale sous la peau... même à distance du sein.
3. Terminer par le mamelon en le pressant délicatement pour vérifier qu'aucun écoulement ne se produit.
4. Procéder de la même façon pour le côté gauche.

ILLUSTRATIONS MARGUERITE SAUVAGE POUR AVANTAGES

Dès 50 ans, on profite du dépistage organisé. La mammo est gratuite et ce dépistage prévoit une double lecture : les clichés sont analysés par deux radiologues spécialisés. Plusieurs études montrent que la deuxième lecture permet de détecter des lésions qui ne l'ont pas été la première fois. Selon l'Institut national du cancer, environ 7 % des cancers dépistés l'ont été ainsi.

▶ **Le bon rythme :** tous les 2 ans, c'est ce que prévoit le dépistage organisé pour les femmes entre 50 et 74 ans (mais en cas d'antécédents maternels, la Dre Arnal, gynécologue, conseille de commencer les mammographies dès 35 ans). Entre-temps, on n'hésite pas à demander à son gynéco une échographie intermédiaire, surtout en cas d'antécédents familiaux, car certains cancers ne se voient qu'à l'échographie et pas à la mammographie (et inversement). Une étude publiée dans le *Journal of the American Medical Association* en avril 2012 montre qu'associer une échographie et parfois une IRM à la mammo peut être utile pour les femmes ayant un risque élevé et des tissus mammaires denses.

LA MAMMO, MOINS DOULOUREUSE JUSTE APRÈS LES RÈGLES

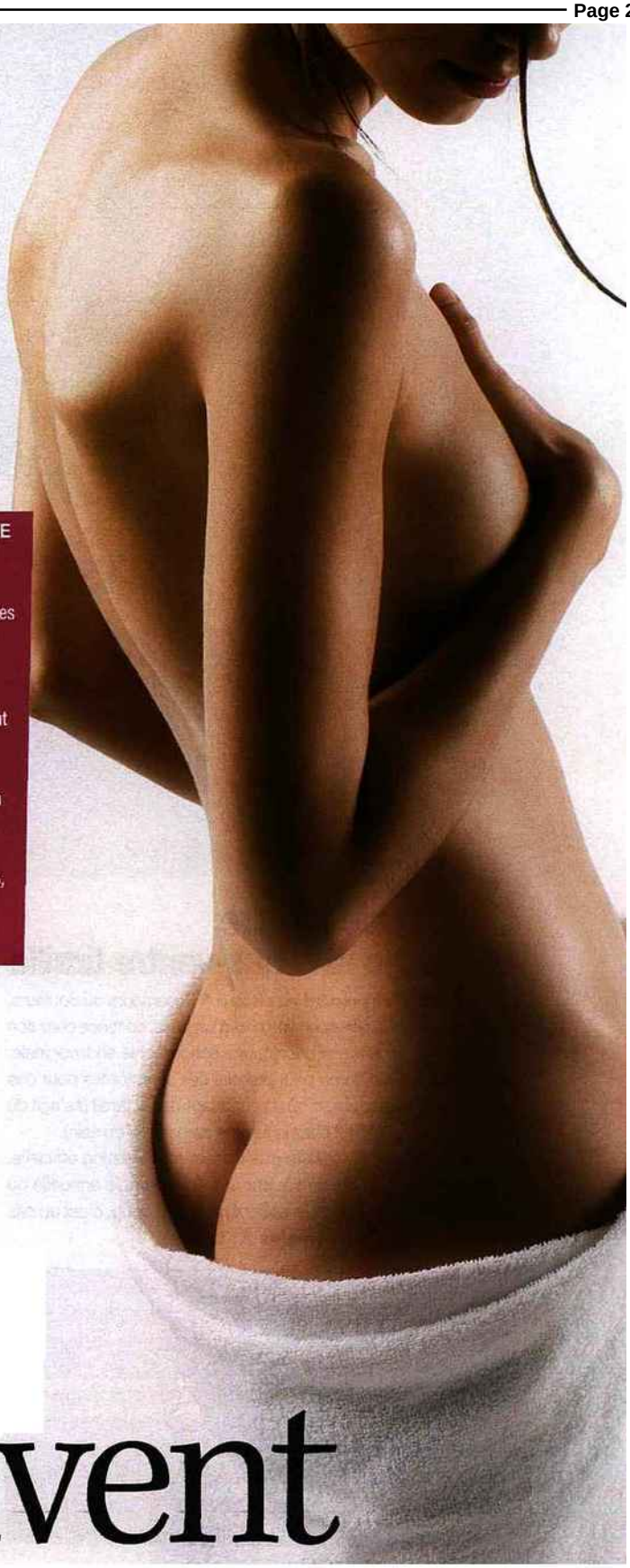
Avis à celles qui ne sont pas encore ménopausées : mieux vaut prendre rendez-vous quelques jours après la fin des règles, c'est le moment où les seins sont les moins tendus et l'examen le moins inconfortable.

Eléments de recherche : EDITIONS EYROLLES : maison d'édition et livres, uniquement les ouvrages parus après 2001, toutes citations

avantages
10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

OCT 12
Mensuel
OJD : 440452

Surface approx. (cm²) : 1869
N° de page : 102



Cancer du col de l'utérus
Ne pas zapper le frottis

Grâce à cet examen, on a en effet 92 % de chances de guérir en cas de cancer du col de l'utérus, alors que, sans frottis, quand les symptômes (saignements, lourdeurs…) sont déjà apparus, on n'en a plus que 66 %. Avec 3000 cas par an, il s'agit du 8e cancer féminin. Celui-ci évolue généralement très lentement, sur une quinzaine d'années. Le frottis permet de dépister et traiter des lésions précancéreuses avant qu'elles ne se transforment en cancer. L'examen consiste en un prélèvement rapide et indolore chez le gynéco ou dans un laboratoire sur prescription.

▶ **Le bon rythme :** tous les 3 ans, après 2 premiers frottis normaux effectués à 1 an d'intervalle, selon la recommandation officielle. La Dre Bérengère Arnal conseille de faire le premier frottis dès le début des relations sexuelles et de ne surtout pas arrêter après la ménopause : seules 71 % des femmes ont un suivi régulier après 55 ans (d'après Baromètre Cancer Inpes/INCa 2010). Or, un cancer peut encore se déclarer, même s'il évolue plus lentement avec l'âge. On repasse aussi au rythme de 1 par an si on change de partenaire.

LE VACCIN N'EMPÊCHE PAS LE FROTTIS

Les vaccins Gardasil et Cervarix (proposés aux jeunes filles dès 14 ans, et jusqu'à 23 ans si leur première relation sexuelle date de moins d'un an), ne protègent que contre certains papillomavirus (HPV 16 et 18), responsables d'environ 70 % des cancers du col. Même vaccinée, on n'est donc pas protégée à 100 %, et les frottis réguliers restent obligatoires.

Cancer de l'endomètre
Signaler rapidement tout saignement anormal

C'est le premier signe de ce cancer, aussi appelé cancer du « corps » de l'utérus. Moins connu que celui du col, il survient surtout après la ménopause. On dénombre 6000 nouveaux cas par an. A surveiller : des saignements qui apparaissent alors que la ménopause est bien installée ou entre les règles. Pas de panique, ils peuvent aussi indiquer quelque chose de moins grave (déséquilibre hormonal, dysfonctionnement ovarien avant la ménopause...). Pour se rassurer, on en parle au gynéco qui fera une échographie et une hystéroscopie (il introduit une petite caméra dans l'utérus, via le vagin, sous anesthésie locale).

PHOTOS ONOKY

qui sauvent

Eléments de recherche : EDITIONS EYROLLES : maison d'édition et livres, uniquement les ouvrages parus après 2001, toutes citations

avantages
10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

OCT 12
Mensuel
OJD : 440452

Surface approx. (cm²) : 1869
N° de page : 102

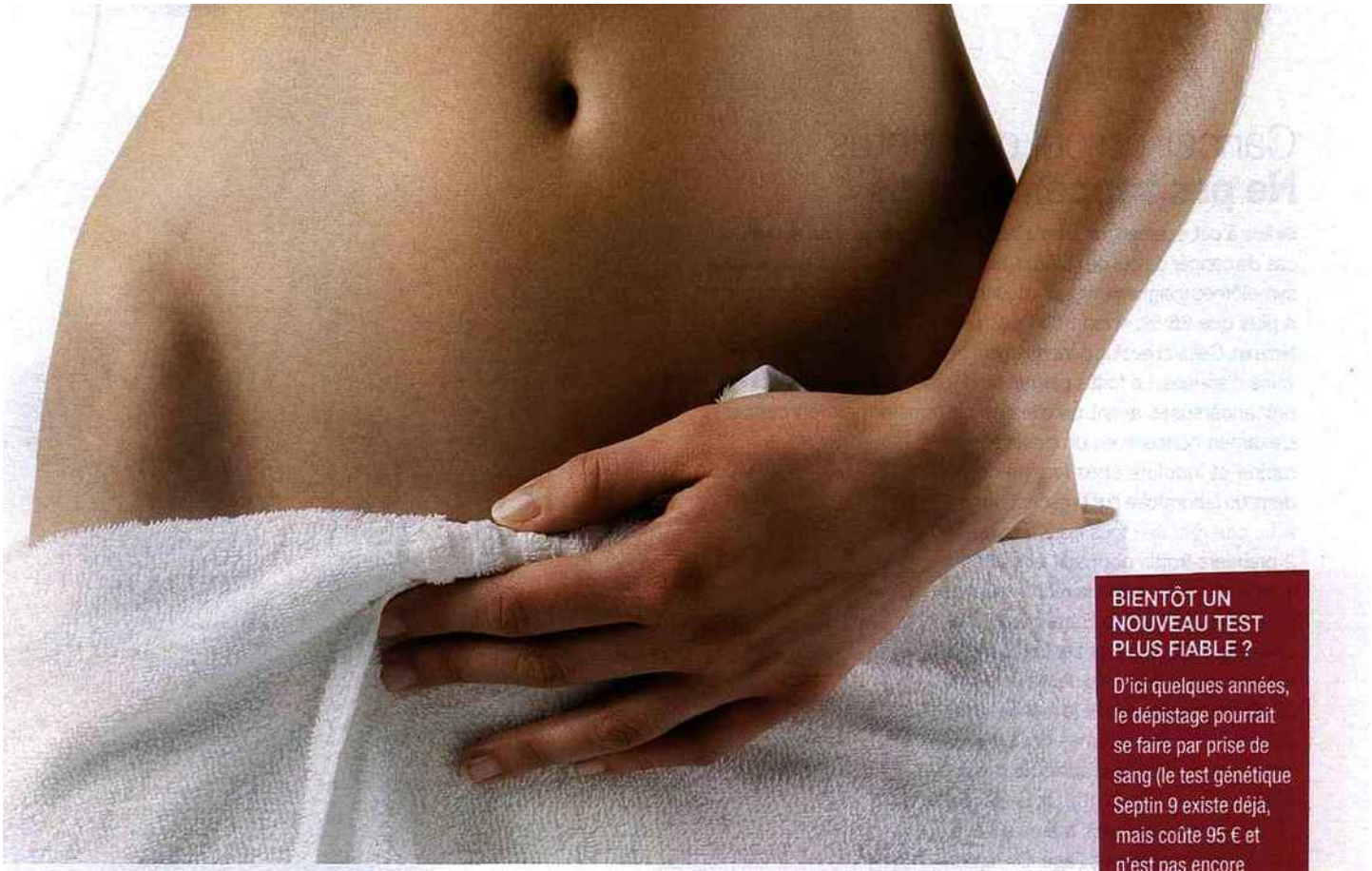


PHOTO ONORY

Cancer de l'ovaire
Une écho si le bas-ventre tiraille

Les symptômes à prendre au sérieux ? Pesanteurs ou douleurs, gonflements... si la gêne persiste plus d'un mois, on fonce chez son gynéco qui pratiquera, si besoin, une échographie endovaginale. Le problème, c'est qu'on peut prendre ces symptômes pour des petits soucis intestinaux, d'où un dépistage assez tardif (il s'agit du 2e cancer le plus mortel chez la femme après celui du sein).

▶ **Le bon rythme :** il n'existe pas de recommandation officielle, certains gynécologues pratiquent une échographie annuelle ou bisannuelle de routine, mais ils sont rares. Du coup, c'est au cas par cas, en fonction d'éventuels symptômes.

ET LE TEST GÉNÉTIQUE ?

A réserver aux cas de lourde hérédité : s'il y a au moins 3 cas de cancer du sein ou de l'ovaire dans la famille (mère, sœur, tante...), on peut parler à son médecin du test génétique. Certains cancers du sein et de l'ovaire (environ 5 %) sont dus à une même mutation sur les gènes BRCA1 et BRCA2. Le test consiste en une simple prise de sang, mais il faut environ 6 mois pour les résultats. S'il est positif, cela signifie que la probabilité de développer un cancer est plus élevée. Ce qui exigera une plus grande vigilance dans le suivi.

Cancer colorectal
Faire le test même si tout va bien !

Ne pas attendre d'avoir des symptômes. C'est un cancer qui se soigne très bien (plus de 90 % de taux de survie à 5 ans) quand il est dépisté à un stade précoce ! Donc on n'attend pas d'avoir des petits saignements pour faire le test Hemoccult II dès 50 ans (pour l'instant, seuls 38 % des 50-55 ans disent l'avoir effectué). D'autant qu'il est gratuit : il suffit de le retirer chez le généraliste une fois qu'on a reçu l'invitation de la Sécu. On le fait à la maison, en prélevant un petit échantillon de selles avec un bâtonnet, 3 fois de suite et en évitant la période des règles. Ce test indique la présence de sang dans les selles, pas forcément liée à un cancer : elle peut être due à des hémorroïdes, à la consommation de viande rouge saignante, de certaines crucifères, de betterave rouge... On reçoit les résultats en 7-8 jours. Ils sont

BIENTÔT UN NOUVEAU TEST PLUS FIABLE ?

D'ici quelques années, le dépistage pourrait se faire par prise de sang (le test génétique Septin 9 existe déjà, mais coûte 95 € et n'est pas encore remboursé, sauf par la mutuelle SwissLife). En attendant, un nouveau test devrait remplacer Hemoccult en 2013, toujours sur le même principe de recherche de sang dans les selles mais avec une meilleure sensibilité : il détecterait 70 à 80 % des polypes et cancers, contre 40 % seulement aujourd'hui. Et ne nécessitera qu'un seul prélèvement au lieu de trois.

Eléments de recherche : EDITIONS EYROLLES : maison d'édition et livres, uniquement les ouvrages parus après 2001, toutes citations

avantages
10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

OCT 12
Mensuel
OJD : 440452

Surface approx. (cm²) : 1869
N° de page : 102

rassurants dans 97 % des cas. Et pour les 3 % restants, une coloscopie (virtuelle ou sous anesthésie générale) permet de vérifier qu'il n'y a pas de lésions cancéreuses.

▶ **Le bon rythme** : tous les 2 ans, car il existe des « faux négatifs » avec ce test (on peut être rassurée à tort), d'où la nécessité de le répéter souvent. Entre-temps, si on remarque du sang dans les selles et/ou l'apparition de douleurs abdominales ou intestinales qui persistent, on n'hésite pas à consulter.



Cancer de la peau
Scruter nos grains de beauté

On surveille surtout les nouveaux. Ce sont rarement les gros grains de beauté en relief qui dégénèrent en cancer. En général, les mélanomes (les cancers de la peau les plus dangereux) sont plutôt plats. Et ils n'apparaissent sur un grain de beauté existant que dans 10 à 12 % des cas. Le reste du temps, il s'agit d'une nouvelle tache colorée, qui peut ressembler ou non à un grain de beauté. Pour en repérer un qui mérite une consultation, on pense « ABCDE » : on vérifie son Asymétrie (forme bizarre et non circulaire), ses Bords (irréguliers), sa Couleur (pas homogène ou vire au rouge, au bleu/noir ou au blanc), son Diamètre (supérieur à 6 mm) et son Evolution (changement de taille, de forme, de texture...). S'il répond à un et a fortiori à plusieurs de ces critères, on consulte dans les 3 semaines, car la majorité des cancers de la peau sont soignables s'ils sont détectés tôt.

▶ **Le bon rythme** : un dépistage une fois par an. Mais tous les 3 à 6 mois si on fait partie des personnes à risque (coups de soleil dans l'enfance, peau très claire, grains de beauté nombreux : plus de 12 mm avec un diamètre supérieur à 5). Soit chez le dermato, lors d'une consultation lambda ou lors d'une visite spécifique de dépistage remboursé par la Sécu une fois par an, à hauteur de 46 €. Pas besoin alors de passer par le généraliste auparavant. Soit en participant à la Journée de dépistage anonyme et gratuit organisée au mois de mai (www.syndicatdermatos.org).

UN BOUTON OU UNE PLAIE QUI CICATRISE MAL ? ON SE MÉFIE ÉGALEMENT

Le mélanome ne représente que 1 % des cancers de la peau. Il en existe d'autres formes, moins graves, mais plus fréquentes : les carcinomes. Si ses formes sont très variées, il apparaît le plus souvent sur le visage ou le dos des mains. Les manifestations suspectes ? Un bouton qui ne disparaît pas au bout de trois mois (avec ou sans traitement), une plaie qui ne cicatrise pas ou mal, une croûte tenace, ou l'apparition d'une sorte de cicatrice alors qu'on ne s'est pas blessée… Au moindre doute, on consulte rapidement un dermato.

Cancer du poumon
Au moins arrêter de fumer

C'est notre meilleure chance car, pour l'instant, il n'existe pas de test de dépistage. 85 % des cancers du poumon sont dus à la cigarette. Or le risque est réduit de 50 % après 5 ans d'arrêt, et équivalent à celui d'un non-fumeur après 15 ans. On a donc tout intérêt à arrêter d'autant que le cancer du poumon est difficile à dépister car ses principaux symptômes (toux persistante, crachats, douleur dans la poitrine...) apparaissent tardivement. Un petit espoir pour l'avenir : des chercheurs espagnols viennent d'entamer les phases d'expérimentation pour mettre au point un test de dépistage via des « indicateurs » du cancer du poumon dans l'haleine.

PHOTO ONOKY

Merci à la Dre Bérengère Arnal, gynécologue, auteure de Cancer du sein, prévention et accompagnement par les médecines complémentaires *(éd. Eyrolles), au Dr Philippe Godeberge, gastro-entérologue, président de la Société nationale française de gastro-entérologie, au Dr Georges Reuter, dermatologue, et à la Dre Anne Prud'homme, pneumologue.*

Eléments de recherche : EDITIONS EYROLLES : maison d'édition et livres, uniquement les ouvrages parus après 2001, toutes citations