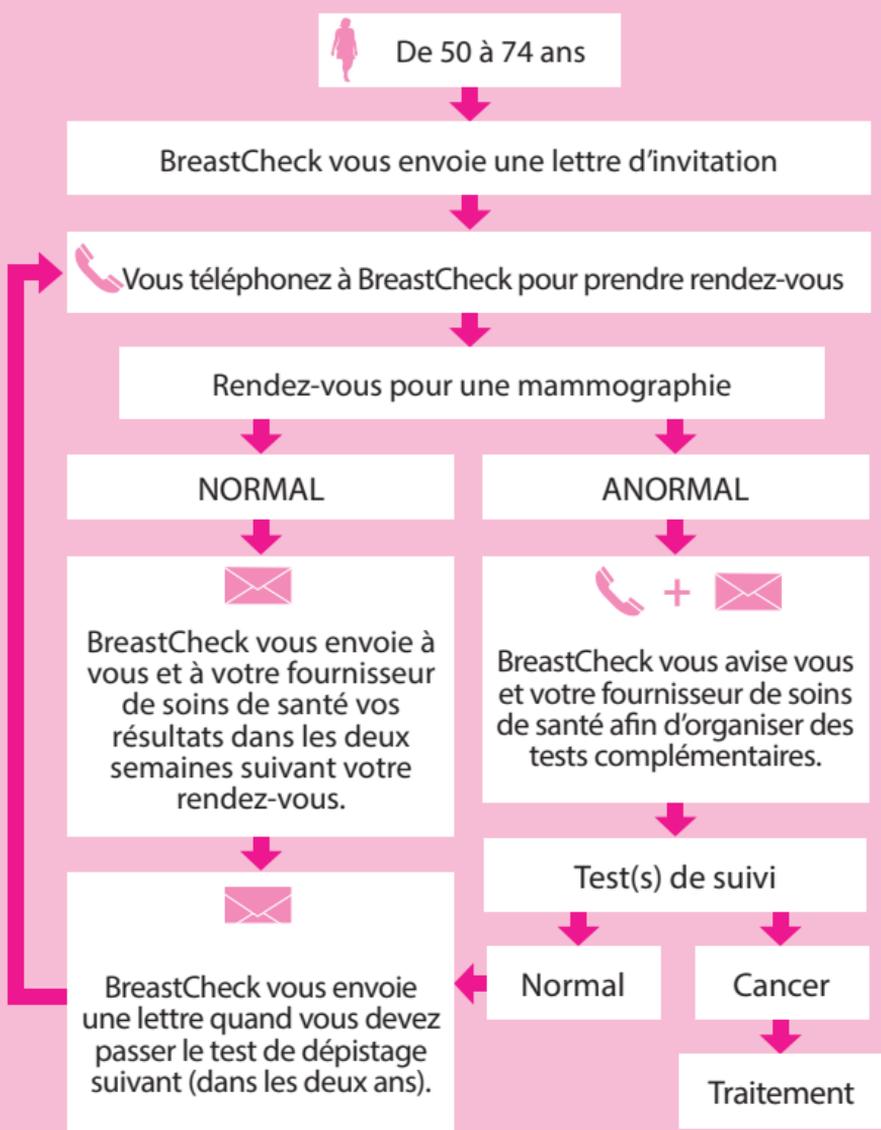




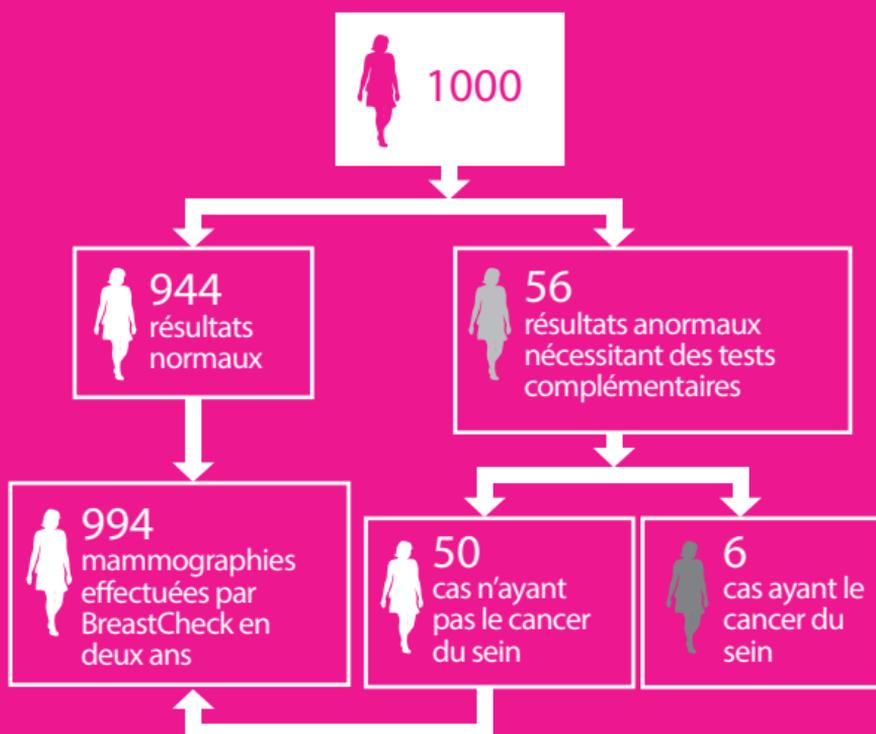
Ce qu'il faut savoir
pour réduire le
risque de mourir du
cancer du sein

Get  Checked Manitoba.ca

BREASTCHECK



Sur 1 000 clients qui passent un dépistage à BreastCheck, environ 90 à 95 % auront un résultat normal.



Faits sur BreastCheck

La plupart des femmes âgées de 50 à 74 ans devraient passer une mammographie de dépistage tous les deux ans. Les hommes et les femmes transgenres peuvent avoir besoin de passer régulièrement des mammographies.

Les mammographies de dépistage régulières permettent de détecter le cancer du sein de façon précoce et de réduire le risque de mourir du cancer du sein. Discutez avec votre fournisseur de soins ou BreastCheck de votre risque personnel de cancer du sein.

Qu'est-ce que le cancer du sein?

Le cancer du sein survient lorsque trop de cellules croissent dans une partie du sein et forment une masse. C'est le cancer le plus courant diagnostiqué chez les femmes canadiennes.

Lorsque le cancer du sein est détecté tôt, les possibilités de traitement peuvent être plus nombreuses et les chances de guérison sont meilleures. **Les mammographies de dépistage régulières sont la meilleure méthode de détection précoce du cancer du sein.**

FAITS EN BREF

- Huit cancers du sein sur dix surviennent chez les femmes âgées de 50 ans ou plus.
- Des mammographies régulières peuvent déceler un cancer du sein deux à trois ans avant que vous ou votre médecin puissiez le sentir.
- Seulement 10 % des femmes ayant reçu un diagnostic de cancer du sein ont des antécédents familiaux de cancer du sein.
- Chaque année, 900 femmes au Manitoba reçoivent un diagnostic de cancer du sein et 200 en mourront.

Que puis-je faire pour réduire le risque de mourir du cancer du sein?

1 Faites-vous examiner

Les mammographies sont la meilleure méthode de détection précoce du cancer du sein. Lorsque le cancer du sein est détecté à un stade précoce, les possibilités de traitement peuvent être plus nombreuses et les chances de guérison sont meilleures.

Qui devrait se faire examiner?

La plupart des femmes âgées de 50 à 74 ans devraient passer une mammographie de dépistage tous les deux ans. Les hommes et les femmes transgenres peuvent avoir besoin de passer régulièrement des mammographies. Discutez avec votre fournisseur de soins de votre risque personnel de cancer du sein.

Qu'est-ce qu'une mammographie?

La mammographie est une radiographie des tissus mammaires. Les rayons X sont un type de rayonnement qui passe à travers le corps et qui permet d'obtenir une image des tissus et des os.

Est-ce que je risque d'être atteinte d'un cancer du sein?

On ne sait pas ce qui cause le cancer du sein. Cependant, beaucoup de choses peuvent augmenter votre risque. **Les facteurs de risque de cancer du sein les plus courants sont les suivants :**

- ▶ être une femme;
- ▶ être âgée de plus de 50 ans.

Comment est-ce que je peux me faire examiner?

BreastCheck dispose de quatre cliniques de dépistage (Winnipeg, Brandon, Thompson et Morden-Winkler) qui acceptent des rendez-vous toute l'année et de deux cliniques mobiles qui visitent près de 90 collectivités rurales et du Nord selon un cycle de deux ans.



Consultez le site suivant (en anglais seulement) :

GetCheckedManitoba.ca/map pour trouver la clinique la plus proche de chez vous et savoir quand la clinique mobile sera dans votre région.

Appelez BreastCheck au **1 855 95-CHECK** pour prendre rendez-vous dans une des cliniques.

Le jour du rendez-vous :



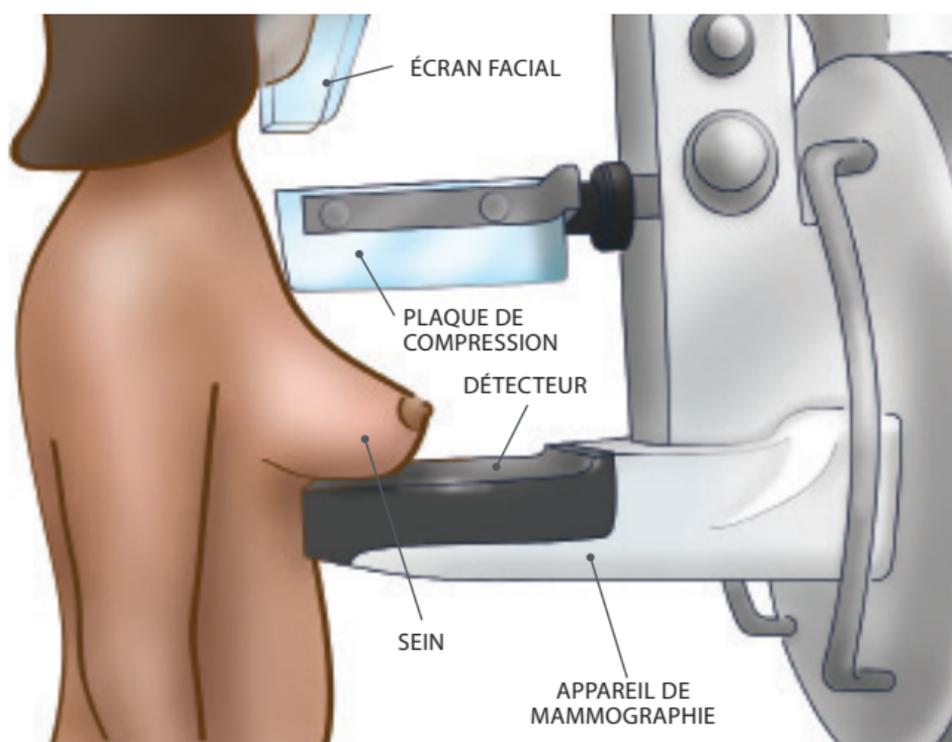
portez un ensemble deux-pièces;



ne mettez pas de déodorant, de talc ou de lotion sur vos seins et à vos aisselles.

Comment se déroule la mammographie?

- ▶ Un rendez-vous pour une mammographie prend entre 10 et 20 minutes.
- ▶ Une technologue vous posera quelques questions sur votre santé.
- ▶ Vous devrez enlever votre blouse et votre soutien-gorge pour passer la mammographie.
- ▶ Les clichés mammaires fournissent des images détaillées des tissus mammaires sous deux angles différents.
- ▶ Durant votre mammographie :
 - chaque sein est placé entre deux plaques en plastique sur l'appareil de mammographie;
 - les plaques se referment l'une contre l'autre de manière à aplatir le sein; c'est que l'on appelle une compression.
Vous pouvez ressentir un certain inconfort, mais sachez que cela ne dure que quelques secondes.
- ▶ La compression du sein :
 - n'est pas nocive pour les seins;
 - permet d'obtenir une image claire des tissus mammaires;
 - permet de diminuer la quantité de radiation nécessaire pour la mammographie;
 - est tolérable pour la plupart des clientes.



La technologue vérifiera la qualité de vos clichés mammaires pour s'assurer que le radiologiste (le médecin qui examine les clichés) puisse les lire. Vous pourriez devoir refaire certains s'ils sont flous, ou s'il faut repositionner le sein. En général, ce sera fait avant que vous ne quittiez la pièce.

RÉSULTAT

CE QUE CELA SIGNIFIE

Normal

La mammographie n'a montré aucune anomalie.

Anormal

Votre mammographie a montré quelque chose que le radiologiste souhaiterait examiner plus à fond avec des tests de suivi.

À quoi dois-je m'attendre après ma mammographie?

- ▶ Vous pouvez présenter des rougeurs ou des ecchymoses, mais celles-ci disparaissent en général en quelques jours.
- ▶ En de rares occasions, il peut se produire une déchirure de la peau fine sous les seins.
- ▶ En cas de problèmes qui ne disparaissent pas après quelques jours, veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé.
- ▶ Si vous avez des questions sur votre rendez-vous ou vos résultats, veuillez communiquer avec BreastCheck.

Dans les jours qui suivent votre mammographie, un radiologiste examinera vos clichés. Dans les deux semaines qui suivent votre mammographie, vous recevrez, vous et votre fournisseur de soins de santé, vos résultats. Ils seront soit normaux soit anormaux.

Si la mammographie est la meilleure méthode de détection précoce du cancer du sein, elle ne permet pas de détecter tous les cancers. Il est important de connaître l'aspect normal de ses seins en les regardant et en les palpant, de manière à pouvoir remarquer tout changement de vos seins entre les mammographies. Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous remarquez tout changement.

CE QUE BREASTCHECK FERA

BREASTCHECK vous enverra, à vous et à votre fournisseur de soins de santé, une lettre avec les résultats du test dans les deux semaines.

BREASTCHECK vous enverra une lettre dans les deux ans pour vous rappeler de prendre un rendez-vous pour votre prochaine mammographie.

Dans les 2 semaines :

- vous téléphonera pour vous donner vos résultats et des renseignements sur le rendez-vous pour le test de suivi;
- vous enverra, à vous et à votre fournisseur de soins, une lettre avec vos résultats et des renseignements sur le ou les tests de suivi.

Le ou les tests suivants auront lieu dans un centre d'imagerie diagnostique à Winnipeg, Brandon, Thompson ou Morden-Winkler.

La plupart des clientes qui feront des tests complémentaires n'auront pas de cancer du sein.

Quels sont les tests de suivi dont je pourrais avoir besoin?

La plupart des clients qui ont besoin de tests complémentaires subiront soit :

- ▶ une mammographie diagnostique;
- ▶ une échographie (ultrason).

Les autres tests de suivi peuvent comprendre :

- ▶ une biopsie;
- ▶ une imagerie par résonance magnétique (IRM);
- ▶ une consultation chirurgicale.

Quels sont les avantages et les inconvénients potentiels du dépistage régulier du cancer du sein?

Pour la plupart des femmes âgées de 50 à 74 ans, les avantages des mammographies régulières sont supérieurs aux inconvénients.

Les mammographies de dépistage régulières présentent notamment les **avantages potentiels** suivants :

- ▶ de 20 à 30 % de femmes en moins mourront du cancer du sein;
- ▶ la détection du cancer du sein à un stade précoce;
- ▶ de meilleures possibilités de traitement;
- ▶ de meilleures chances de survie ou de guérison.

Les mammographies de dépistage régulières présentent notamment les **inconvénients potentiels** suivants :

- ▶ de l'anxiété et un certain inconfort en raison du test ou des tests de suivi;
- ▶ l'exposition à de très faibles doses de radiation;
- ▶ ne pas voir un cancer du sein.



RADIATION

La radiation correspond à la manière dont l'énergie se déplace d'un endroit à un autre. La radiation est présente partout autour de nous — le soleil, le sol et même les roches émettent des radiations. La mammographie utilise une faible dose de radiation. La dose de radiation reçue au cours d'une mammographie est plus ou moins équivalente à celle reçue lors d'un vol de cinq heures. Les recherches montrent que le risque de développer un cancer causé par la radiation émise par la mammographie et d'en mourir est extrêmement faible.

2 Connaître ses seins

Quel est l'aspect normal de mes seins?

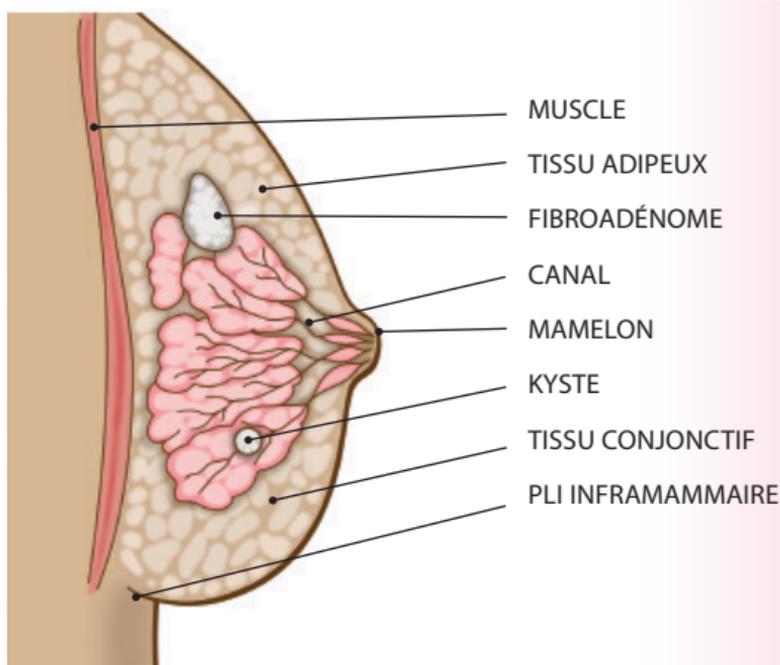
Le tissu mammaire s'étend sur le thorax depuis les aisselles. Ces tissus sont parfois très grumeleux à la palpation à cause des tissus adipeux et non adipeux qui soutiennent le sein et lui donnent sa forme. Le plus souvent, les grosseurs dans les seins font partie du tissu normal.

Il est important de connaître l'aspect normal de ses seins en les regardant et en les palpant, de manière à pouvoir remarquer tout changement.

Les seins subissent beaucoup de changements au cours de la vie. Les facteurs qui peuvent changer l'aspect grumeleux ou la sensibilité de vos seins sont notamment l'âge, les niveaux d'hormones et l'allaitement maternel. Par exemple, au cours du vieillissement, l'équilibre entre la quantité de tissus adipeux et non adipeux chez la femme change. Avec l'âge, les seins ont plus de tissus adipeux.

Les kystes et les fibroadénomes sont des grosseurs courantes ressenties dans le sein qui **ne causent pas** un cancer du sein :

- ▶ un kyste est une poche contenant une substance liquide;
- ▶ un fibroadénome est une grosseur solide composée de tissus mammaires.



Il est important de connaître l'aspect normal de ses seins en les regardant et en les palpant.

Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous remarquez tout changement indiqué dans la liste ci-dessous qui n'est pas normal pour vous et qui dure plus que quelques jours.



Apparition de plis dans la peau



Changement du mamelon



Écoulement du mamelon ou écoulement qui est teinté de sang



Changement de la taille, de la forme ou de la couleur du sein



Peau dure plus épaisse



Une nouvelle grosseur

Votre fournisseur de soins de santé examinera vos seins et déterminera si vous avez besoin de tests complémentaires.

La plupart des grosseurs ou des changements ne sont pas cancérigènes.

3

Adopter un mode de vie sain



Maintenir un poids santé.



Bien manger.



Être physiquement actif.



Limiter sa consommation d'alcool.



Ne pas fumer.

Consultez **GetCheckedManitoba.ca**
(en anglais seulement) pour plus
d'information sur :

- ▶ les mammographies de dépistage,
- ▶ les tests après une mammographie de dépistage,
- ▶ les avantages et les inconvénients potentiels liés aux mammographies de dépistage,
- ▶ les lieux de dépistage,
- ▶ le dépistage du cancer du côlon (ColonCheck),
- ▶ le dépistage du cancer du col de l'utérus (CervixCheck).

CONFIDENTIALITÉ ET RENSEIGNEMENTS MÉDICAUX PERSONNELS

Action cancer Manitoba recueille vos renseignements médicaux personnels pour administrer les programmes de dépistage BreastCheck, ColonCheck et CervixCheck. L'organisme obtient vos renseignements médicaux personnels de Santé, Aînés et Vie active Manitoba, d'organismes de services de santé ou d'établissements de soins de santé, comme l'autorise l'alinéa 22(2)g) de la Loi sur les renseignements médicaux personnels. L'organisme peut s'en servir pour vous inviter à passer des tests de dépistage du cancer, pour vous rappeler à vous et à votre fournisseur de soins quand vous devez passer un test de dépistage ou de suivi, pour vous aviser vous ou votre fournisseur de soins des résultats de vos tests et pour contrôler la qualité et le fonctionnement des programmes de dépistage du cancer. Tous les renseignements médicaux personnels sont recueillis, utilisés, communiqués et conservés de manière sûre conformément à la Loi. Si vous avez des questions sur la collecte, l'utilisation, la communication ou la conservation de vos renseignements médicaux personnels par Action cancer Manitoba pour les besoins de ces programmes, veuillez vous adresser au fonctionnaire chargé de la protection des renseignements médicaux personnels de l'organisme au 204 787-2266 ou au Secrétariat législatif du ministère (Santé, Aînés et Vie active) au 204 788-6612.

Communiquez avec nous :

- pour prendre rendez-vous pour une mammographie;
- pour en savoir plus sur le dépistage du cancer du sein;
- pour obtenir plus de renseignements sur vos résultats et vos tests de suivi.

Où puis-je obtenir plus d'information?

- GetCheckedManitoba.ca (en anglais seulement)
- Groupe d'étude canadien (CanadianTaskForce.ca)
- Agence de la santé publique du Canada
Phac-aspc.gc.ca

Get  **Checked Manitoba.ca**

1 855 95-CHECK

Services d'interprète possibles.

BreastCheck@cancercare.mb.ca

Contact us to receive this information
in English.



@getcheckedmb