

# LE CANCER DU SEIN

## touche 26 femmes chaque jour

► Un contrôle régulier permettrait de diminuer le nombre de décès.

► Le cancer du sein est le plus fréquent des cancers chez les femmes. On estime qu'une femme sur onze sera touchée par la maladie au cours de sa vie. Très rarement, celle-ci peut toucher aussi les hommes, concernés dans 1 % des cas. Un phénomène qui n'épargne malheureusement pas la Belgique: chez nous, 26 femmes apprennent chaque jour qu'elles sont atteintes par la maladie, selon Pink Ribbon ASBL, l'organisation nationale de lutte contre le cancer du sein.

Et la Belgique détient un bien triste record mondial avec une proportion de 188 femmes sur 100 000 touchées par le cancer du sein.

Ce dernier se caractérisant par la présence de cellules anormales qui se multiplient de façon incontrôlée.

Dans le cas du cancer du

**342**

Entre 2004 et 2018, le nombre de cancers du sein a augmenté de 342 %.

sein, les cellules peuvent rester dans la poitrine ou se répandre dans le corps par les vaisseaux

sanguins ou lymphatiques. "Et la plupart du temps, la progression d'un cancer du sein prend plusieurs mois voire plusieurs années. Il faut savoir que c'est le plus diagnostiqué chez les femmes à travers le monde, autant avant qu'après la ménopause", expose Brigitte Boonen, directrice exécutive de Pink Ribbon.

**CETTE MALADIE EST BIEN** souvent imprévisible. C'est pourquoi l'ASBL Pink Ribbon préconise de se faire contrôler régulièrement. Si le cancer apparaît souvent après 50 ans, cela ne signifie pas pour autant qu'il n'y a pas de jeunes femmes touchées.

Chez nous, la mammographie (l'examen radiographique de seins) est pratiquée tous les deux ans et est gratuite. C'est un test efficace pour le dépistage du cancer du sein chez les femmes de 50 à 69 ans. "Ce dépistage organisé par l'État connaît un taux de participation en Flandre de 68% et de seulement 10% en Wallonie. Il y a une très grande différence. En Région wallonne, les femmes participent souvent à des dépistages non organisés et vont chez leur médecin ou gynécologue directement, et passent souvent par des mammographies qui ne sont pas conseillées par rapport au dépistage officiel", explique-t-elle.

D'où l'importance de rappeler chaque année aux femmes concer-

nées d'y participer dès l'âge de 50 ans. Toutefois, même avec un dépistage, on peut passer à côté d'un cancer.

Trois cancers sur dix n'existent en effet pas lors du dépistage mais apparaissent dans les deux ans qui suivent.

**MAIS ALORS, QUELS** sont les symptômes et à partir de quand faut-il s'inquiéter? "Un sein qui coule ou qui a une forme anormale peut faire partie des signes alarmants. Et dès qu'on s'en aperçoit, il faut aller voir un médecin", conseille Brigitte Boonen.

Sans vouloir être alarmiste, l'association effectue un maximum de prévention, et surtout auprès des jeunes femmes. "On ne veut pas faire peur aux jeunes femmes non plus, c'est seulement si on détecte quelque chose d'anormal qu'il faut consulter. Notre message est vraiment d'encourager les femmes à investiguer sur leurs seins, on ne veut pas qu'elles soient toutes alarmées pour rien, mais elles doivent peut-être mieux connaître leur poitrine pour être alertées afin de repérer si quelque chose n'est pas normal. Globalement, c'est vrai qu'il y a un manque de connaissance sur ce sujet chez les femmes entre 25 et 40 ans", conclut-elle.

L. J.

# Un cancer sur 3 peut être évité grâce au sport

▣ Pink Ribbon organise une Marche rose afin de lutter contre le cancer du sein.

► L'organisation nationale de lutte contre le cancer du sein invite toutes les personnes désireuses de se remettre en forme à se joindre à elle durant la Marche rose. D'ailleurs, l'association a rebaptisé le mois de mai "le mois de la marche" et conseille de marcher au moins 30 minutes supplémentaires par jour dans le cadre de la lutte contre le cancer du sein.

L'idée lancée par Pink Ribbon: inciter les Belges à marcher 30 minutes supplémentaires par jour, du 1<sup>er</sup> au 31 mai, avec comme objectif de parcourir au total cinq fois la circonférence de la Terre. Descendre plus tôt du bus, emprunter les escaliers ou encore aller voir son collègue dans son bureau plutôt que lui envoyer un e-mail... Les solutions ne manquent pas pour bouger davantage. "C'est un petit effort qui dure une demi-heure, cela ne

chamboulera pas votre journée, mais fera faire un grand pas à votre santé", lance Brigitte Boonen, directrice exécutive de Pink Ribbon.

Et il faut savoir qu'en général, 30% des cancers peuvent être évités par une meilleure hygiène de vie.

"Le facteur le plus important, c'est d'être actif physiquement et ne pas être en surpoids. Ce sont les deux facteurs qui ont le plus d'impact, tout comme l'alcool qui est un facteur à risque, il est important de le limiter. Toutefois, il y a des facteurs de risque qu'on ne peut pas changer, comme l'héritage génétique, ce qu'on ne peut pas prévenir. Et les femmes blanches présentent aussi plus de risques, comme les femmes de grande taille. De plus, avoir un enfant diminue les

risques", détaille-t-elle. Et si plusieurs femmes d'une même famille ont été atteintes, effectuer le dépistage est vivement conseillé.

Pour participer, les marcheurs devront s'inscrire sur le site web [www.lamarche-rose.be](http://www.lamarche-rose.be) et pourront ensuite enregistrer leur nombre de pas sur une plateforme en ligne. L'inscription, ouverte aux particuliers et aux entreprises, coûte cinq euros, reversés à Pink Ribbon.

**L'ASSOCIATION MET** également en lumière le fait d'avoir un bon équilibre alimentaire via une alimentation saine, "avec des fruits et des légumes. Il est prouvé que l'obésité a une influence sur le fait de contracter la maladie".

Et au moindre doute, il faut aller consulter son médecin généraliste, puis un spécialiste.

Ludovic Jimenez

## Le risque persiste après 75 ans

**BRUXELLES** Le dépistage organisé du cancer du sein commence à 50 ans et se termine à 69 ans en Belgique. Mais cela signifie-t-il que les risques sont négligeables à partir de 70 ans ?

Pour le Collège national des gynécologues et obstétriciens français (CNGOF), c'est non. Les gynécologues appellent en effet à un

meilleur suivi des femmes âgées pour éviter des centaines de décès chaque année.

Vu l'absence de dépistage organisé après 70 ans, de nombreux cancers dans cette tranche d'âge ne sont détectés qu'à un stade avancé.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), alors que le nombre de nouveaux cancers devrait reculer de 5% chez les femmes de moins de 70 ans d'ici 2040, il pourrait augmenter

de 50% dans la tranche d'âge supérieure, à la faveur du vieillissement de la population.

Il est donc temps de changer la manière dont les patientes mais aussi le corps médical considèrent le dépistage du cancer du sein. En effet, du côté des soignants existe l'idée que les femmes de plus de 75 ans sont "trop âgées pour qu'on les embête avec le dépistage du cancer du sein", déplore le CNGOF.

L. J.

# “Touchez-vous, SAUVEZ-VOUS”

▶ Christel Woollard, maman de 5 enfants, a eu un cancer du sein très agressif. Qu'elle a heureusement pu déceler à temps.

▶ “Je n'oublierai jamais ce que la radiologue m'a dit : ‘Madame, vous vous êtes sauvée la vie en décelant cette petite boule sous la douche.’ C'était une tumeur très agressive, un cancer de stade III heureusement pris à temps... Je suis une rescapée.”

En décembre 2017, Christel Woollard a 38 ans, et est maman de cinq enfants dont un petit garçon de même pas un an. Un mari aimant. Et les fêtes de fin d'année à préparer. Alors quand elle sent, “tout bêtement sous la douche”, dans son sein droit une petite boule qui ne fait pas mal, elle ne s'inquiète pas plus que ça et se dit qu'elle ira consulter un peu plus tard. Un gros mal au cou qui ne passe pas la conduit quand même chez son généraliste à qui elle parle de ce qu'elle a décelé. “Il me rassure, me dit qu'à mon âge, on peut avoir un kyste sans conséquence mais me conseille de passer quand même une échographie.”

À LA CLINIQUE DU SEIN d'Ottignies, la mammographie est suivie très vite d'une biopsie. “Le ciel me tombe alors sur la tête”, se remémore Christel. En une semaine, elle passe de maman active et comblée à femme foudroyée atteinte d'une tumeur potentiellement mortelle. “À ce

moment-là, on ne pense pas à soi, à ce que l'on va subir, on pense à sa famille, à ses enfants, à mon petit dernier qui pourrait ne plus avoir de mère.”

Christel Woollard va heureusement bénéficier d'un “suivi sans faille et très réactif” de la part de l'équipe d'oncologie de la Clinique Saint-Pierre à Ottignies. Et subir un protocole très contraignant : l'ablation de la tumeur sera suivie d'une chimiothérapie, d'une radiothérapie et d'une hormonothérapie pendant 5 à 10 ans. “Ce sont des traitements lourds avec des conséquences sur le physique. On sait que les cheveux vont tomber mais on y est jamais préparé par exemple”, soulève Christel.

Les moments les plus durs ne sont paradoxalement pas vécus lors de la phase d'attaque du traitement. “Là, on est porté avec force par toute une équipe médicale, par l'entourage, évoque Christel. Non, le pire vient après, quand on rentre chez soi, diminuée, fatiguée et que l'on se sent toute seule. C'est comme tomber dans un trou. Là, j'ai frôlé la dépression.”

Mais son époux qui ne faillit pas (“Je ne me suis jamais sentie moche dans les yeux de mon mari”), ses enfants qui forment un team, sa foi très ancrée l'aident à affronter encore et en-

core la réalité. “On a un suivi psy. Mais ce qui fait beaucoup de bien aussi, ce sont les maisons d'accompagnement qui proposent une médecine intégrative, sans geste médical : ce sont des soins de bien-être, on prodigue une douceur extraordinaire pour presque rien.”

**CHRISTEL WOOLLARD** devient aussi bénévole pour Pink Ribbon, elle est rédactrice de news et de conseils. Elle s'est lancée dans un blog également. Des défis à elle-même qui l'aident à affronter le doute qui s'insinue, la fatigue omniprésente et les effets secondaires des traitements. “J'ai des neuropathies dans les pieds dues à la chimio, j'ai du mal à marcher longtemps. J'ai l'impression d'être une petite vieille”, dit, en plaisantant à moitié, cette jolie femme pourtant pleine de vie et de bonté dans le regard.

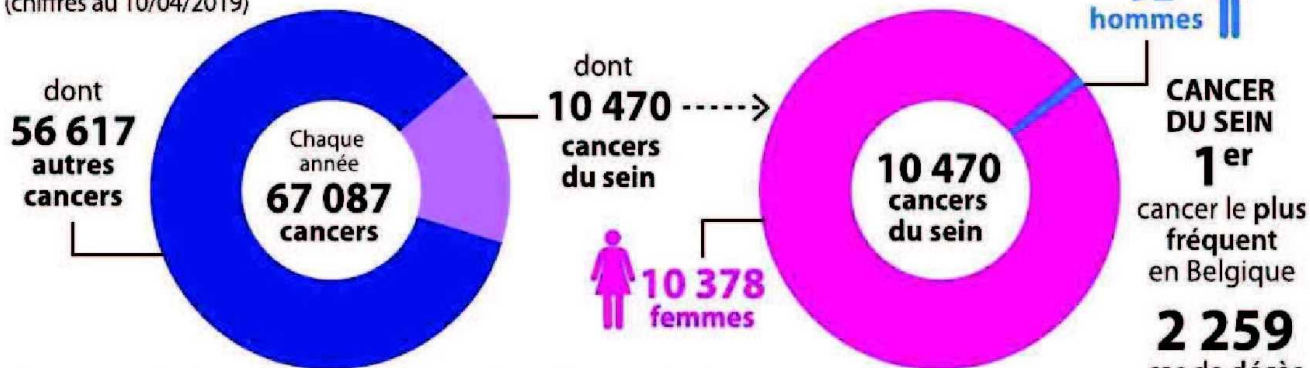
“En même temps, j'ai rencontré des gens tellement incroyables au cours de ce chemin que j'ai envie d'aider aussi les autres, c'est pour ça que je veux témoigner. Et mon message principal, c'est que le cancer ne touche pas que les femmes de plus de 50 ans. Auscultez-vous, touchez-vous, soyez vigilantes à n'importe quel âge. Et allez consulter si quelque chose vous préoccupe. Écoutez-vous, sauvez-vous.”

E. W.

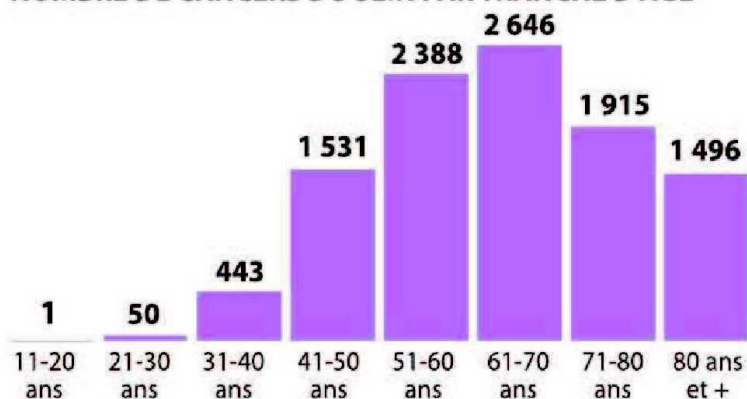
“J'ai pensé à mon petit dernier qui risquait de ne plus avoir de mère.”

## LE CANCER DU SEIN EN BELGIQUE

(chiffres au 10/04/2019)



### NOMBRE DE CANCERS DU SEIN PAR TRANCHE D'ÂGE



Source : Fondation contre le cancer

