

CANCER DU SEIN

Les réponses à vos questions

Octobre Rose a pour but d'inciter au dépistage du cancer du sein et aussi d'informer les femmes. Nos spécialistes répondent à vos interrogations.

Par **Brigitte-Fanny Cohen**



L'alcool est-il un facteur de risque ?

Sans conteste... Selon Santé publique France, 8100 cancers du sein sont imputables à l'alcool. «L'éthanol est dégradé par le foie en acétaldéhyde, reconnu comme cancérigène. Par ailleurs, l'alcool augmente le taux d'œstrogènes qui stimulent les cellules cancéreuses dans le sein», explique le Dr Jean-Michel Vannetzel, cancérologue et président de l'Institut du sein Henri-Hartmann.

Autre mécanisme indirect: «Un verre d'alcool représente environ 70 kcal. Or, le surpoids augmente le risque de cancer du sein», souligne la cancérologue. En outre, les dernières études montrent que les jeunes femmes qui commencent à boire dès l'adolescence seraient plus exposées au risque de cancer du sein.



L'activité physique est-elle essentielle dans la guérison ?

Toutes les études convergent: une activité physique régulière diminue d'environ 30% le risque de développer un cancer du sein, surtout après la ménopause. Et jusqu'à 50% celui de récurrence. «Mais pour que ce traitement soit efficace, il faut "mouiller son maillot" minimum 2h30 à 3 heures par semaine, et de façon intense, avertit le Dr Vannetzel. L'activité physique réduit, chez

les femmes, la production des estrogènes, de l'insuline, mais aussi d'autres hormones issues du tissu graisseux qui favorisent la croissance de cellules cancéreuses déjà présentes dans l'organisme, normalement détruites par le système immunitaire.»

Pratiquer un sport a aussi cet avantage: cela évite le surpoids, un facteur de risque prouvé de cancer du sein.





59 000
femmes

affrontent ce diagnostic
traumatisant tous
les ans en France.



La chimio- thérapie est-elle inélucltable ?

On estime que près de 20 000 femmes concernées pourraient l'éviter chaque année. Mais il faut scrupuleusement les sélectionner. « Pour cela, on se base sur plusieurs critères: l'âge de la patiente, la taille de la tumeur, l'état des ganglions sous le bras, l'aspect des cellules et la présence, ou pas, de récepteurs aux hormones », détaille le Pr David Khayat, cancérologue, ancien président de l'Institut national du cancer (INCa). On peut ainsi prédire si une patiente aura besoin ou non de ce traitement si difficile à supporter, du fait de ses nombreux effets secondaires (nausées, fatigue, perte de cheveux...).

On peut aussi recourir aux tests génomiques, désormais remboursés par la Sécurité sociale. Ils permettent, en étudiant les gènes de la tumeur, de savoir si celle-ci est agressive ou pas. « Toutefois, ces tests sont utiles uniquement chez les femmes qui ont un cancer du sein sans ganglion atteint, et dont la tumeur possède les récepteurs hormonaux », précise le Pr Khayat.

DES RÉSULTATS ENCOURAGEANTS

Le dernier grand rendez-vous annuel de l'Asco (*American Society of Clinical Oncology*) a apporté un espoir important aux 20% des femmes atteintes d'un cancer du sein dit « triple négatif », un cancer agressif qui touche généralement des patientes jeunes. Une étude a en effet confirmé les résultats très prometteurs du traitement associant chimiothérapie et immunothérapie. Cette combinaison peut prolonger de 30% la durée de vie sans rechute, par rapport à la chimiothérapie seule.



Pourquoi le dépistage par mammographie fait-il encore polémique ?

L'Assurance Maladie offre une mammographie tous les deux ans aux femmes de 50 à 74 ans, une tranche d'âge considérée comme la plus à risque pour le cancer du sein. De nombreuses études ont démontré que ce dépistage organisé permet un diagnostic plus précoce et qu'il sauve des vies. Des détracteurs, peu nombreux mais très actifs, brouillent ce message de santé publique.

« Certes, il arrive qu'un doute persiste après ce premier examen, entraînant alors la réalisation d'une biopsie qui va

inquiéter inutilement certaines femmes », admet le Pr Khayat. L'imagerie médicale peut aussi révéler un cancer qui ne se serait pas développé: c'est moins de 5% pour les cancers du sein. « Tous ceux qui conduisent n'ont pas d'accident de voiture, mais on demande à tous de mettre la ceinture de sécurité, poursuit le cancérologue. Avec le dépistage, c'est pareil: il existe un petit pourcentage de patientes examinées pour rien, mais est-ce que cela justifie de laisser les autres en danger? », interroge-t-il.



L'alimentation prévient-elle le cancer ?

L'alimentation suscite beaucoup de fantasmes, et tout et son contraire a été dit à ce propos : non, la viande rouge ne favorise pas le cancer du sein. Le sucre ne nourrit pas uniquement les cellules cancéreuses, mais toutes les cellules de l'organisme. Et les aliments ultratransformés, malgré leurs défauts nutritionnels plus qu'évidents, n'ont pas fait formellement la preuve qu'ils augmentent le risque de cancer du sein.

Il n'existe pas d'aliments miracles, « hormis peut-être la grenade, qui semble être capable de réduire la fréquence des cancers liés aux hormones ; cela a été démontré sur la prostate, mais c'est moins évident sur le sein, précise le Pr Khayat. Le surpoids, en revanche, augmente significativement le risque de cancer du sein et de rechutes, car le tissu graisseux envoie dans la circulation sanguine diverses substances – dont l'IGF-1 – qui favorisent la croissance des tumeurs. »



Est-ce que l'hormonothérapie a des effets secondaires ?

L'hormonothérapie est prescrite après un cancer du sein pour une durée 5 à 10 ans, afin d'empêcher la récurrence. Douleurs articulaires, bouffées de chaleur, déprime, prise de poids, libido en berne..., les effets secondaires sont très variables. Certaines femmes sont peu gênées, quand d'autres s'estiment lourdement handicapées... Au point que ces traitements sont abandonnés par près de la moitié des patientes, montrent des études. Certaines femmes affirment même qu'elles préfèrent retrouver leur libido, quitte à risquer une rechute ! La force de persuasion du médecin et son habileté

à gérer ces effets secondaires jouent donc un rôle essentiel.

Un équilibre à trouver entre pénibilité et bénéfices.

« A part prescrire de l'activité physique pour atténuer les douleurs articulaires, un régime pour réduire la prise de poids, de l'acupuncture ou éventuellement certains antidépresseurs contre les bouffées de chaleur, les solutions restent assez limitées. Pourtant, l'hormonothérapie est un traitement dont l'efficacité est souvent supérieure à celle de la chimiothérapie. Il est donc important de tout faire pour convaincre les patientes », souligne le Dr Vannetzel.



Les soins de support sont-ils bénéfiques ?

« Si les approches comme l'hypnose, l'acupuncture, la relaxation, le yoga, la méditation, la musicothérapie, le tai-chi ou encore l'homéopathie sont loin de pouvoir guérir des malades au même titre que la chimiothérapie, la radiothérapie ou les hormones, elles permettent de mieux traverser l'épreuve du cancer en améliorant la qualité de vie, insiste le Pr Khayat. « Beaucoup de patientes rapportent que l'acupuncture réduit les nausées induites par la chimiothérapie », poursuit-il. Consulter un sexologue peut aussi renforcer les liens du couple mis à l'épreuve par la maladie. **Toutefois, gare aux charlatans** qui demandent d'interrompre les traitements mis en place par les oncologues. Et à ceux qui préconisent le jeûne thérapeutique, qui n'a pas apporté la preuve de son efficacité !



Peut-on avoir un enfant après un cancer du sein ?

Plusieurs études internationales l'ont démontré : la grossesse n'augmente pas le risque de récurrence chez les femmes ayant eu un cancer du sein. D'autre part, la chimiothérapie et la radiothérapie n'entraînent aucun risque pour l'enfant, conçu après ces traitements. En cas de cancer hormono-dépendant en revanche, la grossesse implique un arrêt temporaire de l'hormonothérapie.

« **Les femmes jeunes devant subir une chimiothérapie** se voient proposer auparavant une congélation de leurs ovocytes, car ce traitement peut rendre stérile », précise le Dr Vannetzel. Dans ce cas, ces patientes devront recourir à des FIV couplées à des stimulations hormonales, a minima avant la réimplantation de l'embryon, de manière à ne pas accroître le risque de récurrence. Cette procédure est à discuter au cas par cas et à mettre en place par des équipes spécialisées.

L'INSTITUT RAFAËL : À LA POINTE EN MATIÈRE DE SOINS DE SUPPORT

Dirigé par le Dr Alain Toledano, il propose une prise en charge innovante grâce à des oncologues, des médecins spécialisés et une équipe paramédicale. Objectifs : atténuer les effets secondaires, optimiser la nutrition, réduire le stress, améliorer la sexualité, déceler et traiter la dépression, répondre aux problématiques sociales d'isolement, du retour à l'emploi... Les patients bénéficient de consultations de psychologie, de sexologie, de séances de kinésithérapie, d'acupuncture, de yoga, d'activité physique adaptée, d'ateliers de cuisine... Le credo de l'Institut Rafaël : une médecine centrée sur l'individu et son projet de vie, plutôt que sur la maladie. Depuis sa création en 2018, il a accompagné plus de 1500 patients et offert 12000 soins. Institut-rafael.fr.



A lire

L'Enquête vérité : vous n'aurez plus jamais peur du cancer, du professeur David Khayat, éditions Albin Michel. **A paraître : Le Cancer pour les nuls**, du professeur David Khayat et Nathalie Hutter-Lardeau, aux éditions First.

PROBLÈME DE CUIR CHEVELU : UNE RÉPONSE UNIQUE

Grâce à sa formule complète, **Liperol** soulage efficacement. Pellicules, squames, démangeaisons, cuir chevelu sensible et sec : **Liperol** rétablit le pH, réduit la prolifération fongique, restaure la barrière cutanée, respecte le microbiote, apaise et hydrate. Haute tolérance, sa mousse légère et son nettoyage micellaire permettent une utilisation adaptée à tous les besoins et pour toute la famille.



Laboratoire DERMEAL – en pharmacie
PPI 14,50 € le flacon de 200 ml – sur liperol.fr

PEAU, ONGLES, CHEVEUX : SOLGARDEZ VOTRE BEAUTÉ

Le flacon d'or Solgar contient des nutriments et du zinc pour la beauté de la peau, des ongles et des cheveux. Cette formule spécifique associe des acides aminés (proline, lysine), des minéraux (cuivre, zinc), de la silice et de la vitamine C qui contribue à la formation du collagène.

Solgardez-vous bien !
Peau, ongles, cheveux, Solgar
En pharmacies et magasins de diététique
23€ les 60 comprimés - www.solgar.fr

GLUTAFORM® CONFORT DIGESTIF ET IMMUNITÉ.

Glutaform® agit sur l'ensemble de l'appareil digestif pour retrouver un véritable confort digestif et une bonne perméabilité intestinale. Contient 3 g de L-Glutamine, des extraits d'ananas et curcuma qui aident à renforcer l'intégrité de la muqueuse intestinale et de la vit. D, pour contribuer au bon fonctionnement du système immunitaire.

En pharmacie, 20 sachets, env. 21€,
ACL 8175822 ou commandez sur www.synergiashop.com
et pour plus d'infos par tél : 04 77 42 30 10. Laboratoire Synergia.



ARKOGÉLULES® GRIFFONIA, UNE PLANTE QUI A LE MORAL !

Le Griffonia est la plante la plus riche en 5-HTP ou 5-HYDROXYTRYPTOPHANE. Elle favorise la synthèse de la sérotonine qui est également nommée l'hormone du moral et de la bonne humeur. Ainsi le Griffonia contribue au bon équilibre du système nerveux et permet aux personnes de retrouver la sérénité.

Laboratoires Arkopharma
Complément alimentaire - en pharmacie
www.arkogelules.fr



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr