



**ligue contre le cancer**

**En langage  
facile à lire**

# **Le cancer du sein**

**Une brochure de la Ligue contre le cancer  
pour les personnes malades et leurs proches**

## **Les ligues contre le cancer en Suisse**

Les ligues sont des associations.

Il y a des ligues contre le cancer partout en Suisse.

Des professionnels travaillent dans les ligues.

Ils vous conseillent.

Les conseils sont gratuits.

Vous trouvez les numéros de téléphone  
des professionnels aux pages 61 à 66.

## **Remarque sur le masculin et le féminin**

Dans ce texte, nous écrivons les mots au masculin.

Par exemple: le médecin, le gynécologue ou le spécialiste.

Mais cela peut être une femme médecin, une gynécologue ou une spécialiste.

Par contre, pour parler de la personne avec un cancer, nous disons: la patiente.

Pourquoi? Parce que le cancer du sein concerne surtout les femmes.

Très peu d'hommes ont le cancer du sein.

## **Un mot difficile?**

### **Utilisez la liste de la page 52.**

Dans cette brochure, il y a des mots difficiles. Ils sont en bleu et soulignés.

Les médecins utilisent ces mots difficiles par exemple.

Vous allez peut-être les entendre.

Ils sont importants.

Alors nous les expliquons à la fin de la brochure.

Les mots sont dans l'ordre alphabétique, de A à Z.

# Ce que vous trouvez dans la brochure

- 6 Pourquoi lire cette brochure ?
- 8 Qu'est-ce que le cancer ?
- 10 Qu'est-ce que le cancer du sein ?
- 12 Comment apparaît le cancer ?
- 12 Comment apparaît le cancer du sein ?
- 15 Vous avez un cancer du sein.  
Est-ce que c'est de votre faute ?
- 17 Le cancer du sein peut être héréditaire
- 19 Que pouvez-vous faire vous-même ?
- 21 Le contrôle de prévention  
chez le gynécologue
- 23 Quels sont les examens de contrôle ?
- 24 La mammographie
- 26 L'échographie des seins
- 28 L'imagerie à résonance magnétique ou IRM
- 30 La biopsie
- 31 Quels sont les autres examens  
de contrôle ?
- 34 Quels sont les traitements du cancer  
du sein ?
- 34 L'opération
- 36 Les traitements après l'opération
- 37 La radiothérapie

- 38 La chimiothérapie
- 39 L'hormonothérapie
- 40 La thérapie ciblée avec des médicaments spéciaux
- 41 La physiothérapie
- 43 La sexualité et les enfants
- 44 Les soutiens-gorge et les prothèses
- 46 Les émotions
- 46 La consultation avec le psycho-oncologue
- 47 La fatigue
- 47 L'alimentation
- 48 Le mouvement et le sport
- 48 Les contrôles après les traitements
- 51 Les groupes d'entraide
- 52 Liste de mots importants
- 60 Les ligues contre le cancer en Suisse
- 61 Les numéros de téléphone importants
- 64 La Ligue contre le cancer
- 64 La Ligne InfoCancer
- 64 Le Forum Cancer
- 64 Le tchat Cancerline
- 64 La Ligne stop-tabac

# Pourquoi lire cette brochure?

Chère lectrice,  
Cher lecteur,

Votre médecin vous a dit que vous avez un cancer.  
Ou votre compagnon ou votre compagne  
a un cancer.  
Ou une autre personne que vous aimez  
est peut-être malade.

## **Vous avez beaucoup de questions.**

Par exemple :

- D'où vient le cancer ?
- Est-ce que le cancer est une maladie très grave ?
- La personne malade peut-elle mourir ?
- Que peuvent faire les médecins ?

Le cancer du sein arrive souvent. Beaucoup de femmes ont un cancer du sein. Un homme peut aussi avoir un cancer du sein. Mais c'est très rare.

Avec cette brochure, nous voulons aider les personnes avec un cancer du sein.

## **Cette brochure vous explique :**

- le cancer du sein.
- Comment savoir si vous avez un cancer du sein.
- Comment le médecin soigne le cancer du sein.

Grâce à cette brochure, vous avez peut-être moins peur de cette maladie.

Et vous allez chez le médecin.

Si le médecin découvre votre cancer très tôt, vos chances de guérir augmentent.

## **La Ligue contre le cancer peut vous aider**

Vous avez un cancer du sein ?

Vous avez peur ?

Vous ne savez pas quoi faire ?

Les collaboratrices et collaborateurs de votre ligue cantonale peuvent vous aider.

Vous pouvez aussi appeler les conseillères de La Ligne InfoCancer.

Les numéros de téléphone se trouvent à la fin, aux pages 60 à 66.

*La Ligue contre le cancer vous souhaite le meilleur.*

# Qu'est-ce que le cancer ?

Le cancer est une maladie très grave.

Beaucoup de gens ont peur de cette maladie.

Un cancer peut apparaître partout dans le corps.

Par exemple: dans les seins, dans les intestins, dans les poumons.

## Qui peut avoir un cancer ?

Une personne peut avoir un cancer à n'importe quel âge.

Les enfants peuvent aussi avoir cette maladie.

Mais les personnes âgées ont un cancer plus souvent.

## Peut-on guérir d'un cancer ?

Aujourd'hui, le plus grand nombre des cancers sont bien soignés.

Les personnes malades peuvent guérir.

Mais pour guérir, il est important de découvrir le cancer au début de la maladie.

Et de vous faire soigner au début de la maladie.

Vous avez alors plus de chances de guérir.

Les médecins ont un verbe pour dire **découvrir tôt**.

Les médecins disent **dépister**.

**Dépister** veut dire **découvrir au début de la maladie**.

Si vous ne vous soignez pas tôt, vous pouvez mourir.



Dans cette brochure, nous parlons du cancer du sein.

Nous vous expliquons :

- Comment voir si vous avez le cancer du sein.
- Quand vous devez aller chez le médecin.
- Comment on peut soigner le cancer du sein.

### Les mots des médecins

Les médecins appellent aussi le cancer :  
une tumeur maligne.

Tumeur est un autre mot pour cancer.

Maligne veut dire mauvaise.

La tumeur maligne est dangereuse.

Une tumeur est maligne si :

- La tumeur grandit vite.
- La tumeur rend d'autres organes malades.

Les organes sont par exemple, le cœur,  
les poumons, l'estomac.

Il y a aussi des tumeurs bénignes.

Les tumeurs bénignes ne sont **pas**  
dangereuses.

# Qu'est-ce que le cancer du sein ?

## Qui peut avoir un cancer du sein ?

Beaucoup de femmes ont un cancer du sein.

Les hommes peuvent aussi avoir un cancer du sein.

Mais c'est très rare.

## Est-ce qu'une personne peut mourir à cause d'un cancer du sein ?

Oui, une personne peut mourir d'un cancer du sein.

Mais les médecins peuvent vraiment empêcher que cela arrive.

Car aujourd'hui, les médecins peuvent bien soigner le cancer du sein.

Si le médecin découvre le cancer tôt, alors il peut bien le soigner.

Le médecin peut voir très tôt si la personne a un cancer du sein.

Si la [tumeur](#) est encore très petite, le médecin peut bien soigner la tumeur.

Aujourd'hui, il existe de très bons médicaments.

## **Qu'est-ce qui se passe si le cancer n'est pas soigné ?**

Si le cancer du sein n'est pas soigné, il peut former des [métastases](#).

Cela veut dire que les cellules cancéreuses vont dans d'autres parties du corps.

Et de nouvelles [tumeurs](#) apparaissent.

Le médecin dit que le cancer **se propage**.

Par exemple : dans le foie, dans les poumons, dans les os.

Alors le médecin doit regarder cela attentivement.

Ensuite, il peut dire quel traitement faire.

### **Quels mots utilisent les médecins ?**

Dans cette brochure, nous disons **cancer du sein** ou **tumeur maligne**.

Les médecins disent aussi :

[carcinome mammaire](#).

[Carcinome](#) est un autre mot pour dire tumeur maligne.

[Mammaire](#) est l'adjectif pour dire sein.

# Comment apparaît le cancer ?

L'être humain est fait de beaucoup de petites briques.

Ces petites briques s'appellent des cellules.

Ces cellules forment toutes les parties du corps et tous les organes.

Les organes du corps sont par exemple le cœur, les poumons, l'estomac.

Nos cellules se renouvellent tout le temps.

Parfois, les cellules tombent malades.

Elles ne grandissent plus normalement.

Il y a de plus en plus de cellules malades.

Une tumeur peut alors apparaître dans un organe par exemple.

C'est le début du cancer.

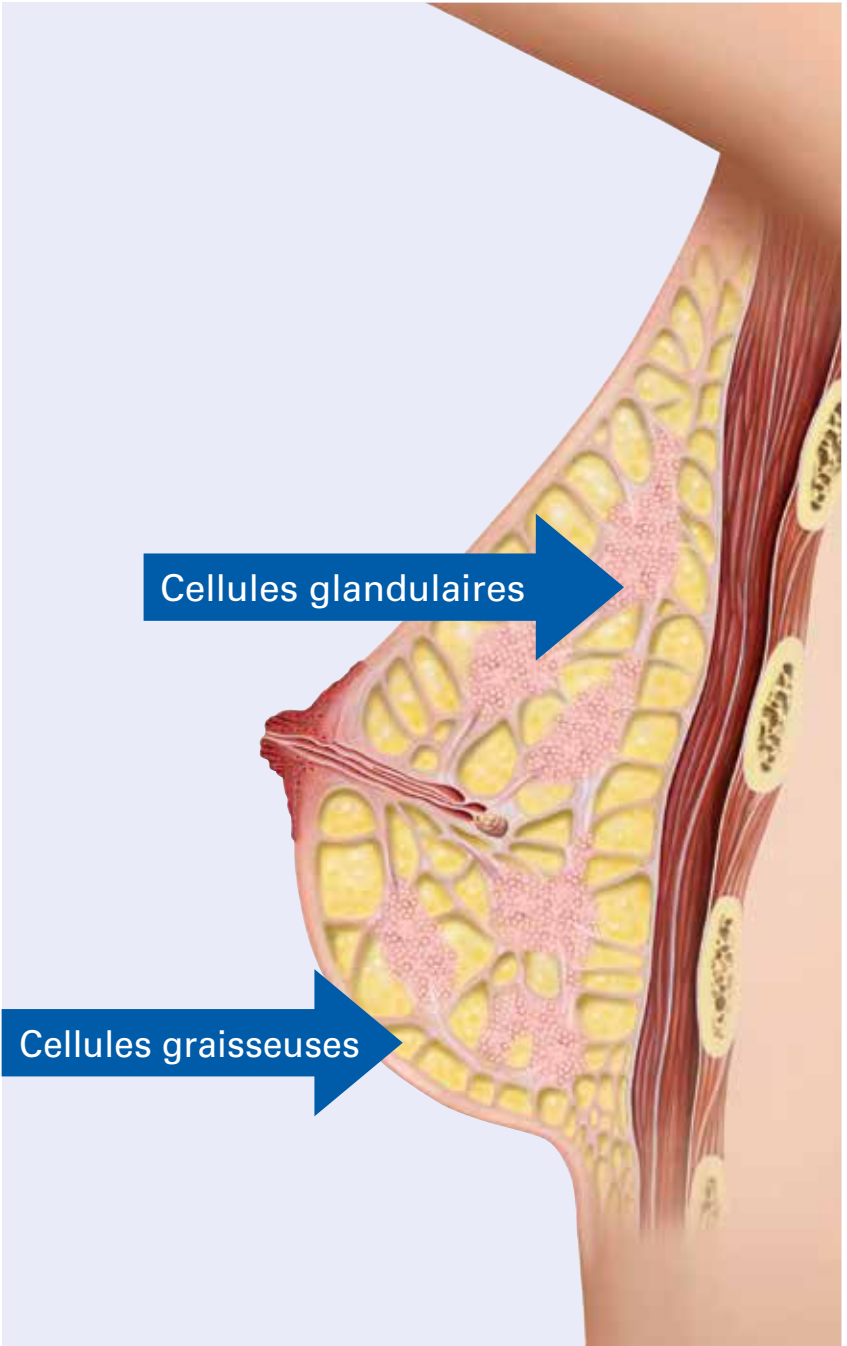
# Comment apparaît le cancer du sein ?

Les seins sont surtout faits de **cellules glandulaires** et de **cellules graisseuses**.

Le lait pour le bébé est produit dans les cellules glandulaires du sein.

Cela rend les seins beaucoup plus gros.

Ils redeviennent plus petits lorsque le bébé ne boit plus au sein.



Les seins changent tout le temps, tout au long de la vie.

Par exemple :

- Les seins grandissent quand une fille grandit.
- Les seins changent avant et pendant les règles.
- Les seins changent beaucoup quand une femme a un bébé.  
Le lait rend les seins beaucoup plus gros.
- Les seins changent quand une femme prend la pilule contraceptive.  
Elle prend la pilule contraceptive pour ne pas avoir de bébé.
- Les seins changent quand la femme vieillit et qu'elle n'a plus ses règles.

Les seins changent à cause des [hormones](#).

Les hormones sont des substances dans le sang.

Le corps produit les hormones.

Les hormones transportent un signal.

Ce signal est un message pour les autres cellules.

Les hormones disent aux cellules si elles doivent grandir.

S'il y a des cellules cancéreuses dans le sein, alors ces cellules cancéreuses grandissent aussi.

# **Vous avez un cancer du sein. Est-ce que c'est de votre faute ?**

Non.

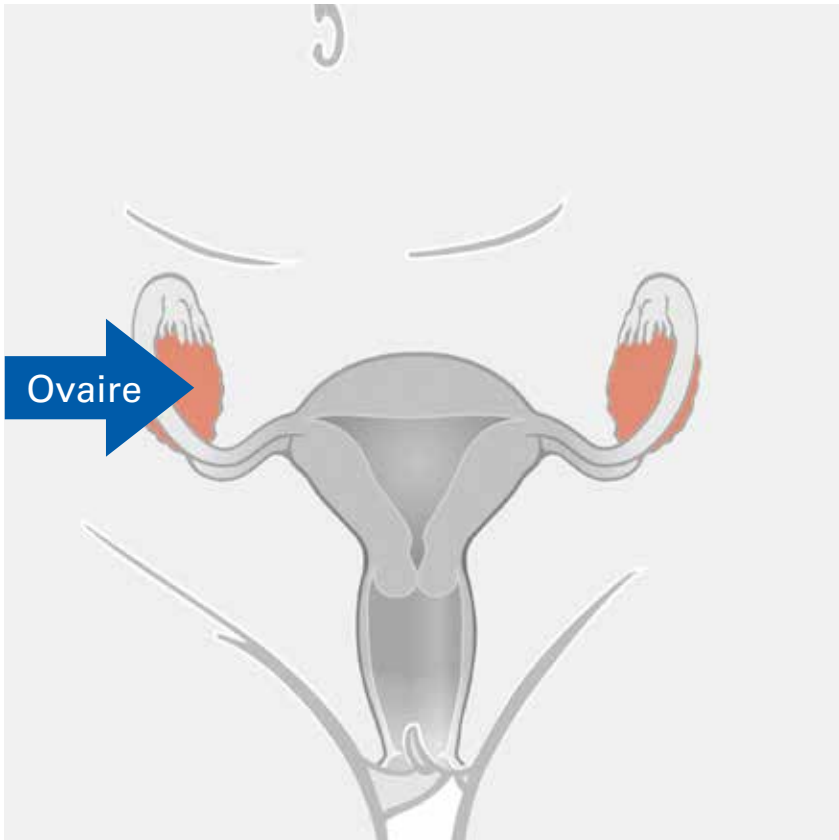
Si vous avez un cancer du sein, ce n'est pas de votre faute.

Tout le monde peut avoir un cancer.

Mais pour certaines personnes, le risque est plus grand.

## **Qui a plus de risque d'avoir un cancer du sein ?**

- Les femmes ont souvent un cancer du sein.  
Les hommes ont très rarement un cancer du sein.
- Le risque est plus grand pour les femmes plus âgées.
- Le danger est plus grand pour les femmes grosses.
- Les femmes âgées prennent parfois des médicaments avec des hormones.  
Mais ces médicaments peuvent augmenter le risque de cancer du sein.
- Le risque est plus grand pour les femmes qui ont déjà eu un cancer du sein ou un cancer des ovaires.
- Le risque est plus grand pour les femmes qui ont des personnes de leur famille avec cette maladie.



Plusieurs femmes de la même famille ont peut-être eu un cancer du sein. Alors le cancer du sein est peut-être **héréditaire**. Nous expliquons ce que veut dire **héréditaire** à la page suivante.



# Le cancer du sein peut être héréditaire

Quand un enfant naît, il ressemble un peu à son père et un peu à sa mère.

Par exemple, l'enfant a les yeux bleus de son père et les cheveux bruns de sa mère.

Cela est possible grâce aux [gènes](#).

Les gènes sont comme des pierres qui servent à construire un être humain.

Les gènes forment un plan de construction.

On trouve les gènes dans le spermatozoïde du père et dans l'ovule de la mère.

Chaque être humain a un plan de construction unique.

Les jumeaux peuvent avoir un plan de construction identique.

## **L'hérédité, comment ça marche ?**

Les gènes décident de beaucoup de choses.

Les gènes décident par exemple :

- Si l'enfant deviendra grand ou pas.
- Si l'enfant a les yeux bleus ou les yeux bruns.

On appelle cela **l'hérédité**.

Avec les gènes, le père et la mère peuvent aussi transmettre des maladies leur enfant. Voilà pourquoi le cancer du sein peut être héréditaire.

### **Est-ce que vous avez un gène malade ?**

Vous voulez savoir si vous avez un gène malade ?

Un médecin spécialiste peut faire un contrôle et vous le dire.

Si vous avez un gène malade, cela ne veut pas dire que vous allez tomber malade.

Mais le risque est plus grand pour vous.

C'est pourquoi vous devez aller plus souvent chez le médecin pour faire un examen de **dépistage**.

L'examen de **dépistage** est un contrôle.

Le gynécologue vous dit quand vous devez faire ce contrôle.

**Le dépistage** permet de découvrir un cancer du sein **au début de la maladie**.

Si vous êtes soignée tôt, vos chances de guérir sont plus grandes.

Votre traitement est aussi moins lourd.

# Que pouvez-vous faire vous-même ?

C'est très important que le médecin découvre le cancer tout au début de la maladie.

**Regardez bien vos seins.**

**Est-ce que vous voyez des changements ?**

Si oui, mettez une croix dans la case :

- Un sein a une forme différente de l'autre.
- Un mamelon est différent de l'autre.  
Le mamelon est la partie la plus sombre du sein.
- Vous sentez des points durs dans un sein.
- Vous sentez des points durs dans l'aisselle.
- Un sein est tout à coup plus gros que l'autre.  
Vous avez des bosses ou des creux dans un sein.
- Vous avez des taches rouges sur la peau qui ne partent pas.
- Du liquide sort de votre mamelon, mais vous n'allaites pas de bébé.

**Si vous voyez des changements,  
allez chez votre médecin !**

Je veux poser ces questions :

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



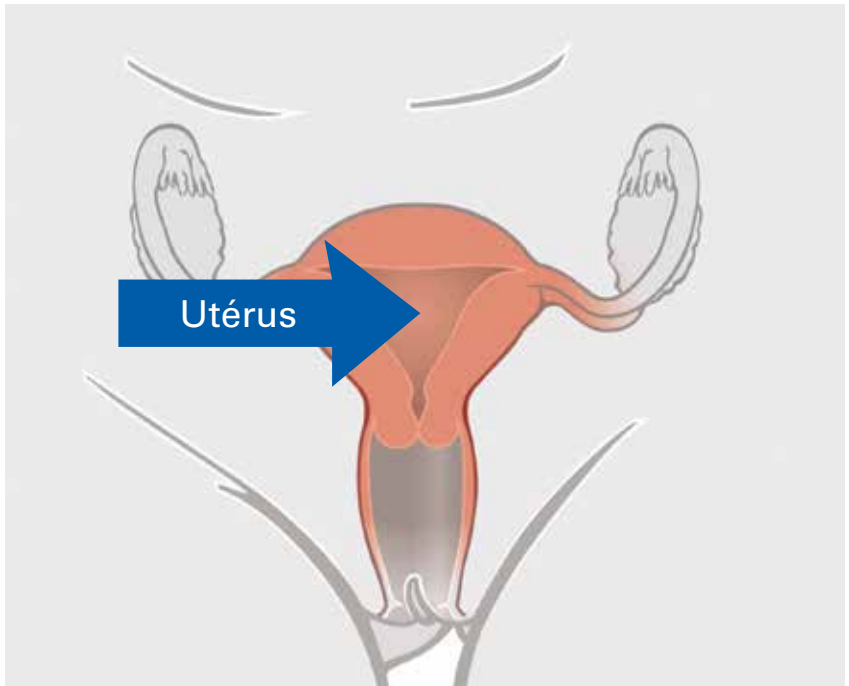
---

# Le contrôle de prévention chez le gynécologue

Allez 1 fois par an chez votre gynécologue.  
Le gynécologue contrôle si vous avez un cancer.  
C'est le contrôle de **prévention**.

## Que contrôle le gynécologue ?

Le gynécologue contrôle avec attention vos seins.  
Le gynécologue contrôle aussi votre utérus  
et vos ovaires.



L'utérus et les ovaires sont des organes.  
L'utérus et les ovaires sont importants  
pour avoir un enfant.  
Le gynécologue parle avec vous.  
Vous avez remarqué que vos seins ont changé ?  
Alors vous devez le dire au gynécologue.  
Comme cela, le gynécologue va vous examiner.



Il va palper vos seins.  
Palper veut dire toucher avec attention.  
S'il trouve des signes de maladie, il va vous  
dire quels examens faire.

Le gynécologue va aussi vous demander :

- Est-ce que vous prenez des médicaments ?
- Quelles maladies avez-vous déjà eues ?

Répondez le mieux possible au gynécologue.

Le gynécologue a besoin de savoir tout cela.

Grâce à vos réponses, il peut vous examiner correctement.

Il peut ensuite dire quel traitement faire.

## **Quels sont les examens de contrôle ?**

Si votre médecin pense que :

- Vous avez un cancer du sein.
- Vous avez un risque d'avoir un cancer du sein.

Alors il va vous dire de faire des examens.

Il y a 4 examens importants :

- la mammographie
- l'échographie mammaire
- l'imagerie à résonance magnétique ou IRM
- la biopsie.

# La mammographie

La [mammographie](#) est une radiographie des seins.



La [radiographie](#) est une photo spéciale de vos seins.

Cette photo est faite avec une machine à rayons X.

La machine à rayons X peut voir à travers votre peau.

Ainsi, votre médecin voit à l'intérieur de vos seins.



## Comment se passe une mammographie ?

Un technicien en radiologie fait une [mammographie](#).

Le technicien en radiologie vous installe près de la machine à rayons X.

Le technicien en radiologie met ensuite une plaque en plastique sous un sein.

Ensuite, il met une deuxième plaque sur le sein.

Puis il serre les plaques. Et le sein devient plat.

Cela fait peut-être un peu mal.



Ensuite, il prend deux photos du sein.

Le technicien en radiologie fait la même chose avec l'autre sein.

Le médecin regarde attentivement les photos.

Avec ces photos, il peut voir si vous avez des zones malades dans le sein.

## Quand devez-vous faire une mammographie ?

Le médecin propose une [mammographie](#) :

- Si le médecin a vu des signes de maladie.
- Si beaucoup de membres de votre famille ont le cancer du sein.

Alors le médecin va vous dire quand vous devez faire des mammographies.

- Si vous n'avez pas de signes de cancer, mais vous avez 50 ans ou plus.

Le médecin va vous dire quand faire une mammographie.

- Si vous avez déjà eu un cancer du sein.

Le médecin veut être sûr que toutes les cellules cancéreuses ont disparu.

## L'échographie des seins

Votre médecin peut aussi faire d'autres examens.

Il peut faire par exemple une [échographie des seins](#).

Les médecins disent aussi une échographie [mammaire](#).

Le médecin fait cet examen avec un appareil à [ultrasons](#).

## Comment se passe une échographie des seins ?

Le médecin applique une crème sur vos seins.  
Le médecin prend ensuite un petit appareil.  
C'est une sonde.

Le médecin passe la sonde sur vos seins.  
La sonde envoie des images à un ordinateur.  
Le médecin peut voir les images sur un écran.



Sur l'écran, le médecin voit si vous avez des zones malades dans votre sein ou pas.

Parfois, le médecin doit faire plus d'examen.  
Par exemple, une [imagerie à résonance magnétique](#) ou [IRM](#).

# L'imagerie à résonance magnétique ou IRM

Si vous devez vous faire opérer, alors le médecin doit savoir :

- Où est la tumeur exactement.
- La grandeur de la tumeur.
- Si vous avez une grosse tumeur ou beaucoup de petites tumeurs.

Pour savoir cela, il utilise un appareil spécial. C'est l'appareil d'[imagerie à résonance magnétique](#).

C'est un mot très difficile.

Alors beaucoup de gens appellent cela une **IRM**.

**IRM** sont les initiales de :

Imagerie à **R**ésonance **M**agnétique.

## Comment se passe une IRM ?

Vous vous couchez sur une table devant un petit tunnel.

Ensuite, vous entrez dans le tunnel.

Ensuite, l'appareil prend des photos.

Ces photos montrent très bien l'intérieur de vos seins.



Cet examen **ne fait pas mal.**  
**N'ayez pas peur.**

Votre médecin vous explique tout.  
Vous ne comprenez pas quelque chose ?  
Demandez à votre médecin.

Grâce à toutes les photos de l'IRM, le médecin sait si vous avez une tumeur.  
Est-ce que la tumeur est maligne ou bénigne ?  
Pour cela, il doit faire une biopsie.

# La biopsie

Le médecin a vu des cellules malades dans un sein.

Il pense que vous avez une tumeur.

Maintenant, il doit voir si les cellules cancéreuses sont [bénignes](#) ou [malignes](#).

Pour le savoir, le médecin fait une [biopsie](#).

## Comment se passe une biopsie ?

Pour faire une biopsie, le médecin utilise une aiguille fine.

La biopsie n'est pas dangereuse.

Et elle ne fait **pas** mal.

Le médecin anesthésie le sein d'abord.

Cela veut dire qu'il endort le sein.

Pour endormir le sein, il fait une piqûre.

Avec l'aiguille, il pique dans le sein.

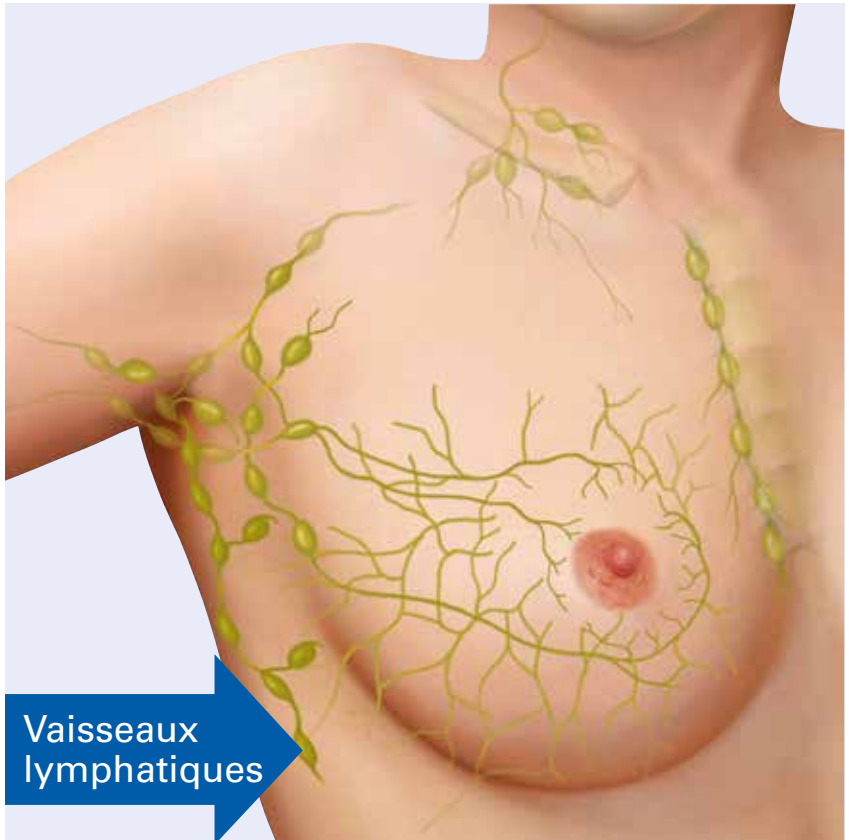
Il prend des cellules malades.

Un autre médecin regarde ensuite les cellules au laboratoire.

Après la biopsie, le médecin sait si vous avez un cancer du sein.

# Quels sont les autres examens de contrôle ?

Le médecin doit maintenant regarder si des cellules cancéreuses sont arrivées dans d'autres endroits de votre corps. Elles voyagent par le sang ou par la [lymphe](#). La lymphe est un liquide. Il coule dans les **vaisseaux lymphatiques**.



Le sang, lui, circule dans les vaisseaux sanguins.

On appelle les vaisseaux sanguins aussi des veines.

Les veines plus grandes sont des artères.

Le liquide lymphatique et le sang peuvent transporter les cellules cancéreuses vers d'autres organes.

Elles peuvent arriver dans les os.

Les cellules cancéreuses peuvent aussi aller dans les poumons.

Ou dans le foie.

Et ensuite, une nouvelle tumeur peut se développer.

C'est une [métastase](#).

C'est pourquoi le médecin va aussi examiner vos poumons et votre foie.

Pour faire cela, le médecin fait une [radiographie](#) des poumons.

Et il fait une [échographie](#) du foie.

Parfois il fait aussi un [scanner](#).

Avec le scanner, le médecin examine les poumons, le foie ou les os.



## **Que disent les médecins ?**

Pour une **métastase**, les médecins disent parfois **tumeur fille** ou **tumeur secondaire**.

### **Après les examens, que sait le médecin ?**

Après tous ces examens, votre médecin sait :

- Si votre cancer du sein est grave.
- La taille de la tumeur.
- Si la tumeur est seulement dans le sein ou aussi dans d'autres organes.

**Votre médecin doit vous expliquer les résultats.**

**Vous avez le droit de savoir.**

Vous ne comprenez pas quelque chose ?

Alors demandez à votre médecin de vous expliquer.

Votre médecin doit vous expliquer votre traitement.

Il faut presque toujours opérer d'abord.

# Quels sont les traitements du cancer du sein ?

Il faut presque toujours opérer un cancer du sein.

Après l'opération, la patiente doit presque toujours suivre d'autres traitements.

Il y a 5 traitements possibles :

- L'opération
- La radiothérapie
- La chimiothérapie
- L'hormonothérapie
- La thérapie ciblée avec des médicaments spéciaux.

## L'opération

La tumeur est encore très petite ?

Alors l'opération est plus petite.

Le chirurgien enlève seulement la tumeur.

Le sein reste intact.

La personne opérée garde son sein.

Mais parfois, il faut enlever tout le sein.

Par exemple, si le sein est très petit.  
Ou si la tumeur est grosse.  
Cela fait une grande cicatrice.

### **Après l'opération**

Ensuite, il faut empêcher de nouvelles cellules cancéreuses de grandir dans le sein.  
C'est pourquoi la patiente fait encore une [radiothérapie](#).



Quand tout est bien cicatrisé, vous recevez une [prothèse](#) pour votre soutien-gorge.

Comme cela, quand vous êtes habillée, on a l'impression que vous avez toujours deux seins.

Parfois, le sein peut aussi être refait.

C'est possible grâce à une opération reconstructive.

Demandez à votre médecin si vous pouvez le faire.

## **Les traitements après l'opération**

Quand la cicatrice est bien guérie, alors d'autres traitements commencent peut-être.

Il y a 4 traitements possibles après l'opération :

- La radiothérapie
- La chimiothérapie,
- L'hormonothérapie
- La thérapie ciblée avec des médicaments spéciaux.

# La radiothérapie

La [radiothérapie](#) est un traitement avec des rayons. Ces rayons sont spéciaux.

Ils détruisent les cellules malades qui restent peut-être.

Les rayons doivent arriver exactement sur les cellules malades pour éviter de toucher les cellules saines.

Vous devez suivre une radiothérapie ?

Alors demandez au médecin de vous expliquer la radiothérapie.

Le médecin ou le [radio-oncologue](#) doivent très bien vous expliquer cela.



# La chimiothérapie

Après l'opération, votre oncologue peut vous proposer de faire une [chimiothérapie](#). Elle empêche de nouvelles cellules cancéreuses d'apparaître.

Vous recevez des médicaments très forts. Vous les recevez par [perfusion](#). Un infirmier prépare la perfusion. L'infirmier pique le bras avec une seringue. Puis un tube est fixé à la seringue. Le médicament passe dans votre corps par le tube et la seringue. Le médicament détruit les cellules cancéreuses.

Les médicaments causent peut-être une perte de cheveux. Vous allez peut-être avoir des nausées. Votre bouche va peut-être devenir sèche et elle va vous faire mal. Parlez de ces problèmes avec le médecin. Il peut vous aider. Ces problèmes disparaissent quand la chimiothérapie est finie. Mais il faut un peu de temps.

Le médecin peut vous dire combien de temps il faut.

La chimiothérapie dure plusieurs mois.  
Parfois, il faut refaire une chimiothérapie.

## **L'hormonothérapie**

Pour empêcher de nouvelles cellules cancéreuses d'apparaître, il y a encore un autre traitement.

Ce traitement s'appelle [l'hormonothérapie](#).

Certaines hormones font grandir des tumeurs du sein.

Pour [l'hormonothérapie](#), vous recevez des comprimés.

Les comprimés sont plus faciles à supporter que les perfusions.

Mais le traitement est plus long.

Vous devez prendre les comprimés pendant plusieurs années.

Posez la question au médecin.

Il peut vous expliquer.

Ces médicaments ont aussi des effets secondaires.

Vous allez peut-être avoir très chaud.  
Et vous allez transpirer beaucoup.  
Parlez de ces problèmes au médecin.  
Il peut vous aider.

## **La thérapie ciblée avec des médicaments spéciaux**

Après l'opération, il faut empêcher l'apparition de nouvelles cellules cancéreuses.

Pour cela, votre médecin va vous proposer des médicaments.

On les appelle des médicaments **ciblés**.

Ce sont des médicaments spéciaux.

Ils sont différents des médicaments de la chimiothérapie.

Ils combattent aussi les cellules cancéreuses.

Ils empêchent que de nouvelles cellules cancéreuses apparaissent.

Les médecins parlent aussi de [thérapie ciblée](#).

La thérapie ciblée peut rendre la peau sèche.

La peau pique beaucoup.

Vous allez peut-être avoir envie de beaucoup vous gratter.

Vous allez peut-être avoir mal au bout des doigts ou au bout des doigts de pieds.



Parlez de ces problèmes avec le médecin.  
Il peut vous aider.

Les problèmes disparaissent après le traitement.  
Le médecin peut vous dire combien de temps  
ils durent.

La thérapie ciblée dure longtemps.  
Parfois, il faut recommencer et refaire  
une thérapie ciblée.

## **La physiothérapie**

Après l'opération, vous devez faire  
de la physiothérapie.

La physiothérapie est une sorte de gymnastique.  
Vous allez faire des mouvements avec le bras  
du côté où le médecin a opéré.

Vous faites cette gymnastique  
avec un physiothérapeute.

Le physiothérapeute est un spécialiste  
de cette gymnastique.

Il vous montre quels exercices vous devez faire.  
Vous commencez la gymnastique un jour après  
l'opération.



# La sexualité et les enfants

Si vous avez un cancer du sein, vous ne pouvez pas prendre la pilule contraceptive.

Alors si vous faites l'amour, vous risquez de tomber enceinte.

Si vous ne voulez pas d'enfant, demandez conseil au médecin.

Il peut vous dire comment vous protéger autrement.

## Numéro de téléphone important

Des questions ? Appelez la Ligne InfoCancer :  
**0800 11 88 11**

Des conseillères répondent à vos questions sur le cancer du sein.

Elles vous disent aussi qui peut vous aider.

# Les soutiens-gorge et les prothèses

Est-ce que le médecin vous a enlevé un sein ?

Alors vous pouvez porter une [prothèse](#).

Votre médecin vous donne une ordonnance.

Avec cette ordonnance, vous pouvez aller dans un magasin spécialisé.

Dans ces magasins, vous trouvez par exemple des fauteuils roulants.

Vous trouvez aussi des aides à la marche.

Dans le magasin spécialisé, vous recevez un soutien-gorge spécial.

Vous recevez aussi un petit coussin doux.

Vous mettez le coussin doux dans le soutien-gorge.



C'est une première prothèse.

Comme ça, quand vous êtes habillée,  
votre poitrine ressemble à celle que vous aviez  
avant l'opération.

Quand tout guérit bien, vous recevez  
une autre prothèse mammaire.



Cette prothèse mammaire est un sein  
de remplacement.

Il existe également des maillots de bain  
spéciaux.

Ces maillots de bain sont faits pour les femmes  
opérées du sein.

L'assurance-maladie ou l'assurance-invalidité  
vous aide à les acheter.

# Les émotions

Parfois, les femmes sont tristes après le traitement et elles ont peur.

Vous aussi ? Alors, parlez à votre médecin.

Il peut vous aider.

Il peut aussi vous dire d'aller chez un psycho-oncologue.

## La consultation avec le psycho-oncologue

Jusqu'à présent, vous avez vu différents médecins spécialistes.

Votre médecin de famille et votre gynécologue par exemple.

Le gynécologue vous a opérée à l'hôpital.

Ou un chirurgien.

Un technicien en radiologie a fait les radiographies.

Un radio-oncologue a fait la radiothérapie.

Vous avez souvent peur ?

Vous êtes triste ?

Le [psycho-oncologue](#) vous aide.

Le psycho-oncologue est un spécialiste du psychisme.

C'est un spécialiste de l'âme.  
Le psycho-oncologue connaît les émotions  
d'une personne qui a le cancer.  
Il discute avec vous de vos peurs.  
Si vous le voulez, il parle aussi à  
votre famille.

## **La fatigue**

Parfois, les femmes sont très fatiguées après  
le traitement.  
Vous avez envie de dormir toute la journée ?  
Vous voulez vous allonger souvent ?  
Ou vous ne voulez plus sortir de la maison ?  
Alors, parlez de ce problème au médecin.  
Il peut vous aider.

## **L'alimentation**

Un régime contre le cancer n'existe pas.  
Mais c'est important de manger sainement.  
Mangez des fruits et des légumes tous les jours.  
Vous n'avez pas faim ?  
Alors, parlez de ce problème au médecin.  
Il peut vous aider.

# Le mouvement et le sport

C'est très bien de faire du sport après un cancer du sein.

Vous pouvez par exemple aller vous promener plus souvent.

Ou faire de la gymnastique ou du vélo.

Ou aller nager. Les mouvements dans l'eau sont aussi bons pour les bras.

Cela empêche que votre bras du côté opéré gonfle.

Faire du sport doit vous faire plaisir.

Faire du sport ne doit pas vous faire mal.

La Ligue contre le cancer vous donne des adresses de groupes de sport.

Demandez conseil à la ligue près de chez vous ou appelez la Ligne InfoCancer.

Vous trouverez les numéros de téléphone à la fin aux pages 61 à 65.

## Les contrôles après les traitements

Quand vous terminez tous les traitements, vous faites des contrôles.

Les médecins parlent aussi de **suivi**.



Le **suivi** veut dire que vous allez régulièrement chez le médecin faire des contrôles.

Le **suivi** dure jusqu'à **5 ans après** l'opération.

### **Comment se passent les contrôles ?**

Le médecin regarde si vous allez bien.

Il vérifie qu'il n'y a pas de nouvelle tumeur.

Le médecin vous demande si vous allez bien.

Il contrôle le côté opéré.

Et aussi l'autre sein.

Le suivi a lieu régulièrement.

Votre médecin vous dit quand vous devez revenir.

### **Qu'est-ce que vous pouvez faire ?**

Vous devez continuer à bien regarder votre sein.

Comme vous l'avez fait avant l'opération.

Un changement ? Alors allez tout de suite chez votre gynécologue.

Vous avez d'autres problèmes de santé ?

Dites-le tout de suite à votre médecin.

Parlez à votre médecin si par exemple :

- Vos os vous font mal.
- Vous perdez beaucoup de poids.
- Votre peau devient jaune ou rouge.
- Vous avez mal au ventre.
- Vous ne respirez pas bien.



C'est important de parler.

Cela veut peut-être dire que le cancer revient.

Les médecins appellent cela une [récidive](#).

Une récidive est une nouvelle [tumeur](#).

La **nouvelle tumeur** arrive parce qu'il y avait encore des cellules cancéreuses dans votre corps.

Le médecin vous dira comment vous pouvez être soignée.

Si vous faites une récidive, cela ne veut pas dire que vous allez mourir.

Il y a de bons médicaments aujourd'hui.

Ces médicaments peuvent vous aider.

# Les groupes d'entraide

Il existe beaucoup de groupes d'entraide pour les femmes avec un cancer du sein.

Dans ces groupes d'entraide, les femmes parlent de leur maladie.

Elles racontent comment elles se battent contre la maladie.

Elles parlent de leur tristesse et de leurs peurs.

Elles partagent aussi la joie d'aller mieux.

## Comment trouver un groupe d'entraide?

Demandez à votre médecin.

Vous pouvez aussi appeler les conseillères de la Ligne InfoCancer.

Le numéro de la Ligne InfoCancer :

**0800 11 88 11**

## Souvenez-vous toujours de cela

Vous pouvez guérir du cancer du sein.

Pour cela, vous avez besoin d'aide.

Plus cette aide arrive au début de la maladie, plus vous avez de chances de guérir.

# Liste de mots importants

## **Bénin, bénigne**

Pas cancéreux, pas dangereux, pas grave.  
La tumeur bénigne reste dans un organe.

## **Biopsie**

Le médecin prend des cellules d'une partie malade du corps.

Un laboratoire analyse ensuite ces cellules.  
Le médecin peut voir après si ces cellules sont malignes ou bénignes.

Le médecin sait alors si la tumeur est dangereuse ou pas.

## **Cancer**

Tumeur maligne, dangereuse.

## **Carcinome**

Carcinome est un autre mot pour une tumeur maligne.

Le médecin dit aussi cancer.

## **Carcinome mammaire**

Cancer du sein.

Carcinome est un autre mot pour une tumeur maligne.

Mammaire est un adjectif pour dire sein.

## **Chimiothérapie**

La chimiothérapie est un traitement du cancer.

La personne malade prend des médicaments très puissants.

Ces médicaments détruisent les cellules cancéreuses.

Mais ils détruisent aussi d'autres cellules saines.

Par exemple dans l'estomac.

## **Chirurgien, chirurgienne**

Médecin qui opère les personnes malades.

## **Echographie mammaire**

Cela veut dire: faire un contrôle des seins.

L'échographie permet de voir l'intérieur du corps.

Un appareil envoie des sons.

Ces sons sont très aigus.

Les êtres humains n'entendent pas ces sons.

Lorsque les sons frappent une partie du corps ou d'un organe, ils rendent visibles ces parties.

## **Gènes**

Les gènes sont de très petites parties du corps.  
Elles sont dans les cellules.

Les gènes décident par exemple si une  
personne a les yeux bleus ou bruns.

Ou si la personne est petite ou grande.

## **Hormones**

Les hormones se trouvent dans le sang.

Ce sont des substances.

L'eau est une substance par exemple.

Les hormones envoient des signaux.

Les hormones sont produites dans certains  
organes.

Par exemple les hormones sexuelles dans  
les ovaires.

Les hormones envoient un signal par exemple  
quand les seins d'une fille doivent grandir.

## **Hormonothérapie**

Pour l'hormonothérapie, vous recevez  
des comprimés.

Ces comprimés empêchent les hormones  
de faire grandir la tumeur.

Alors on parle aussi de thérapie antihormonale.

## **Imagerie par résonance magnétique, IRM**

Les médecins peuvent voir l'intérieur du corps grâce à des aimants très puissants. Un aimant attire certains métaux comme le fer. Les médecins appellent aussi cela une IRM. C'est plus court.

## **Lymphes**

En plus du sang, les êtres humains ont aussi un autre liquide dans le corps.

Ce liquide s'appelle la lymphe.

La lymphe ressemble un peu à de l'eau.

La lymphe apporte des nutriments aux organes.

Et elle évacue les déchets.

La lymphe coule dans le corps par des tubes.

On appelle ces tubes des vaisseaux lymphatiques.

## **Malin, maligne**

Mauvais, malsain.

La tumeur maligne atteint aussi d'autres organes.

Sans traitement, la personne peut mourir.

## **Mammaire**

C'est l'adjectif en rapport avec les seins.  
Le médecin dit par exemple carcinome mammaire pour parler du cancer du sein.

## **Mammographie**

Examen du sein fait avec une radiographie.

## **Métastase**

Une métastase est une nouvelle tumeur.  
Les cellules malades vont parfois vers d'autres organes.  
Elles voyagent dans le sang.  
Ou par la lymphe, un autre liquide.  
Les cellules malades forment ensuite de nouvelles tumeurs dans d'autres organes.  
Les médecins disent alors :  
« la tumeur se propage ».  
Et les médecins appellent cette nouvelle tumeur, une **tumeur fille** ou **foyer secondaire**.  
La tumeur **fille** par rapport à la tumeur **mère** dans le sein par exemple.  
Le foyer **secondaire** par rapport au foyer **primaire** dans le sein par exemple.



## **Perfusion**

La personne malade reçoit les médicaments par perfusion directement dans la veine. Un médicament est injecté directement dans la veine par un tube. Le médicament agit comme ça plus vite.

## **Prothèse**

Une prothèse est un sein artificiel, c'est-à-dire un sein de remplacement. La prothèse est en plastique ou en silicone. Une prothèse est faite pour les personnes qui ont dû se faire enlever un sein. Elle se met dans le soutien-gorge. La prothèse est disponible dans des magasins spécialisés.

## **Psycho-oncologue**

Un psycho-oncologue est un spécialiste du cancer et du psychisme. Le psychisme est un peu l'âme des gens. Le psycho-oncologue aide les patientes très tristes ou qui ont peur.

## **Radiographie**

Avec la radiographie, les médecins peuvent voir l'intérieur du corps.

Ils peuvent voir si un os est cassé ou si une personne a un cancer.

Le médecin radiologue utilise un appareil spécial. Il fonctionne avec des rayons X.

## **Radiologue**

Un radiologue est un médecin qui travaille avec les rayons X, l'IRM et le scanner.

## **Radio-oncologue**

Médecin spécialiste de la radiothérapie.

Le radiothérapeute utilise des rayons sur les patients atteints de cancer.

## **Radiothérapie**

La radiothérapie est un traitement contre le cancer.

Des rayons puissants détruisent les cellules malades.

## **Récidive**

Les médecins parlent de récurrence si une tumeur revient après le traitement.

## **Scanner**

Le scanner est un examen spécial.  
Avec le scanner, les médecins peuvent bien voir le cancer. Mieux qu'avec des rayons X.

## **Thérapie ciblée**

La thérapie ciblée est un traitement avec des médicaments spéciaux.  
Ces médicaments empêchent la tumeur de grandir.

## **Tumeur**

La tumeur est faite de cellules malades.  
Un groupe de cellules malades forme une tumeur.  
Elles grandissent dans un organe.  
La tumeur peut être bénigne ou maligne.  
Les médecins contrôlent ça pour le savoir.

# Les ligues contre le cancer en Suisse

Vous avez une question ?

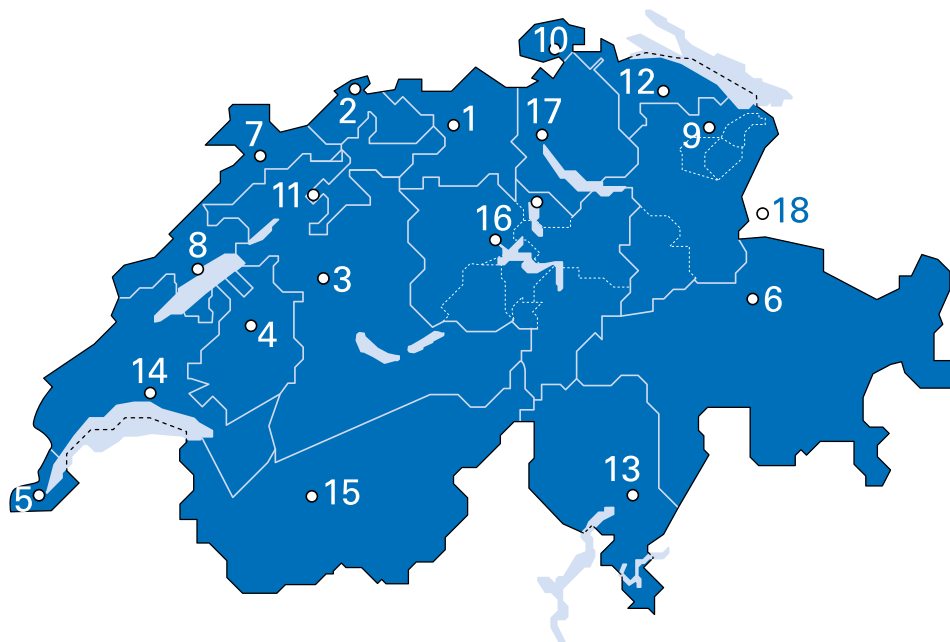
Par exemple sur la caisse-maladie ?

Vous avez besoin d'aide pour remplir un formulaire.

Ou vous cherchez un thérapeute ?

Téléphonez !

Les collaboratrices et collaborateurs des ligues contre le cancer vous aident.



# Les numéros de téléphone importants

- 1 Ligue contre le cancer argovienne**  
Tél. [062 834 75 75](tel:0628347575)  
[www.krebsliga-aargau.ch](http://www.krebsliga-aargau.ch)
- 2 Ligue contre le cancer de Bâle-Ville et Bâle-Campagne**  
Tél. [061 319 99 88](tel:0613199988)  
[www.klbb.ch](http://www.klbb.ch)
- 3 Ligue bernoise contre le cancer  
Bernische Krebs-Liga**  
Tél. [031 313 24 24](tel:0313132424)  
[www.bernischekrebsliga.ch](http://www.bernischekrebsliga.ch)
- 4 Ligue fribourgeoise contre le cancer  
Krebs-Liga Kanton Freiburg**  
Tél. [026 426 02 90](tel:0264260290)  
[www.liguecancer-fr.ch](http://www.liguecancer-fr.ch)
- 5 Ligue genevoise contre le cancer**  
Tél. [022 322 13 33](tel:0223221333)  
[www.lgc.ch](http://www.lgc.ch)
- 6 Ligue contre le cancer des Grisons**  
Tél. [081 300 50 90](tel:0813005090)  
[www.krebsliga-gr.ch](http://www.krebsliga-gr.ch)

- 7 Ligue jurassienne contre le cancer**  
Tél. [032 422 20 30](tel:0324222030)  
[www.liguecancer-ju.ch](http://www.liguecancer-ju.ch)
- 8 Ligue neuchâteloise contre le cancer**  
Tél. [032 886 85 90](tel:0328868590)  
[www.liguecancer-ne.ch](http://www.liguecancer-ne.ch)
- 9 Ligue contre le cancer de Suisse orientale:  
Canton de Saint-Gall, Appenzell Rhodes exté-  
rieures, Appenzell Rhodes intérieures, Glaris**  
Tél. [071 242 70 00](tel:0712427000)  
[www.krebsligaostschweiz.ch](http://www.krebsligaostschweiz.ch)
- 10 Ligue contre le cancer schaffhouseise**  
Tél. [052 741 45 45](tel:0527414545)  
[www.krebsliga-sh.ch](http://www.krebsliga-sh.ch)
- 11 Ligue soleuroise contre le cancer**  
Tél. [032 628 68 10](tel:0326286810)  
[www.krebsliga-so.ch](http://www.krebsliga-so.ch)
- 12 Ligue thurgovienne contre le cancer**  
Tél. [071 626 70 00](tel:0716267000)  
[www.tgkl.ch](http://www.tgkl.ch)
- 13 Ligue tessinoise contre le cancer**  
Tél. [091 820 64 20](tel:0918206420)  
[www.legacancro-ti.ch](http://www.legacancro-ti.ch)

- 14 Ligue vaudoise contre le cancer**  
Tél. [021 623 11 11](tel:0216231111)  
[www.lvc.ch](http://www.lvc.ch)
- 15 Ligue valaisanne contre le cancer**  
Tél. [027 322 99 74](tel:0273229974)  
[www.lvcc.ch](http://www.lvcc.ch)  
**Krebs-Liga Wallis**  
Tél. [027 604 35 41](tel:0276043541)  
[www.krebsliga-wallis.ch](http://www.krebsliga-wallis.ch)
- 16 Ligue contre le cancer de Suisse centrale:  
Cantons de Lucerne, Obwalden, Nidwalden,  
Schwytz, Uri, Zoug**  
Tél. [041 210 25 50](tel:0412102550)  
[www.krebsliga.info](http://www.krebsliga.info)
- 17 Ligue zurichoise contre le cancer**  
Tél. [044 388 55 00](tel:0443885500)  
[www.krebsligazuerich.ch](http://www.krebsligazuerich.ch)
- 18 Association contre le cancer  
du Liechtenstein**  
Tél. [00423 233 18 45](tel:004232331845)  
[www.krebshilfe.li](http://www.krebshilfe.li)

# La Ligue contre le cancer

**La Ligne InfoCancer: 0800 11 88 11**

Du lundi au vendredi.

Entre 9 heures et 19 heures.

C'est gratuit.

E-mail: [helpline@liguecancer.ch](mailto:helpline@liguecancer.ch)

## Forum Cancer

L'adresse du site est: [www.forumcancer.ch](http://www.forumcancer.ch)

Vous pouvez écrire vos questions.

D'autres personnes avec un cancer vous répondent.

## Le tchat Cancerline

Sur le tchat, vous discutez avec une conseillère:

[www.liguecancer.ch/cancerline](http://www.liguecancer.ch/cancerline)

Pour enfants, adolescents et adultes.

Vous pouvez vous connecter du lundi au vendredi.

Entre 11 heures et 16 heures.

## Ligne stop-tabac: 0848 000 181

Vous appelez depuis un téléphone fixe?

Alors l'appel coûte 8 centimes par minute.

Appelez entre 11 heures et 19 heures.

Du lundi au vendredi.



## **Merci**

La Ligue suisse contre le cancer remercie l'association Sächsische Krebs-Gesellschaft e.V. Cette association allemande a écrit la brochure en langage facile à lire en allemand.

## **Qui a écrit la brochure en allemand ?**

Susanne Briest, Claudia Winkelmann,  
Alexandra Meyer, Ursula G. Froster

## **Auteure de la brochure en langage facile à lire en allemand :**

**« Brust-Krebs – Ein Patientenheft in leichter Sprache »**

Marion Michel

## **Qui a fait cette brochure en français ?**

La Ligue suisse contre le cancer  
Effingerstrasse 40, case postale, 3001 Berne  
Téléphone 031 389 90 00  
info@liguecancer.ch, www.liguecancer.ch

## **Rédaction en allemand,**

## **Ligue suisse contre le cancer**

Regula Schär, responsable Publications,  
Ligue suisse contre le cancer, Berne

## **Traduction en français**

France Santi a traduit la brochure en français.

Cristina Martínez a contrôlé la traduction.

D'autres femmes touchées par la maladie ont donné leur avis sur certaines parties.

Un tout grand merci à :

Jlassi Lamia, Ghidey Ghirmay, Noèmia Leal Brito

## **Photos, illustrations :**

pp. 13, 31 : Frank Geisler, Berlin

pp. 16, 21 : Willi R. Hess, Bern

p. 24 : Fotolia

pp. 25, 27, 29, 50, 67 : Shutterstock

p. 35 : avec l'aimable autorisation de Anita Care

p. 37 : Urs Flury, Hôpital universitaire de Bâle

pp. 44, 45 : avec l'aimable autorisation de Tytex A/S

## **Graphisme et mise en page :**

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

**Impression :** Ast & Fischer AG, Wabern

**Pour commander les brochures :**

[www.liguecancer.ch/brochures](http://www.liguecancer.ch/brochures)

Ou au téléphone: **0844 85 00 00**

Du lundi au vendredi.

L'appel coûte 7 centimes la minute.



**Cette brochure existe aussi  
en allemand et en italien**

La Ligue contre le cancer vous offre cette brochure.  
Vous cherchez une ligue contre le cancer  
près de chez vous ?  
Regardez les dernières pages de la brochure.  
Vous trouverez tous les numéros de téléphone.