



## CANCER DU SEIN : ACCOMPAGNER UN PROCHE FACE À LA MALADIE

Ce sont des situations auxquelles personne n'est jamais (assez) préparé. Votre conjointe, mère, sœur, cousine ou meilleure amie vient de vous annoncer être atteinte du cancer du sein, et, désemparé(e) face à ce diagnostic, vous ne savez que dire, que faire. **Face au cancer du sein d'un proche, comment réagir ?** Parce que devenir aidant n'est pas inné, découvrez quelques conseils pour être présent dans cette épreuve.

### 1. SOYEZ À L'ÉCOUTE

Que dire quand les mots semblent dérisoires ? Et bien déjà, soyez honnête ! N'hésitez pas à avouer à votre proche que vous ne savez pas quoi dire. **Offrez-lui une oreille attentive, autant que nécessaire** : ne l'interrompez pas si elle vous partage des informations sur sa maladie, sur ses examens. **N'hésitez pas à lui poser des questions, afin de bien comprendre la situation** ainsi que son ressenti face à cette épreuve.

Si, au contraire, elle ne veut pas trop vous en dire, vous le ressentirez vite dans vos conversations. Dans ce cas, **respectez son choix et ne soyez pas intrusif(ve) !** Elle partagera plus de détails lorsqu'elle se sentira prête.

## 2. RESTEZ PRÉSENT(E)

Sauf signaux contraires, n'hésitez pas à prendre des nouvelles régulièrement. Si vous êtes au courant d'un rendez-vous important, vous pouvez, par exemple, **envoyer un petit message pour lui dire que vous pensez à elle – ou proposer de l'accompagner !** Votre présence peut l'aider à se détendre, et il peut également être rassurant pour elle que vous entendiez les informations communiquées par le personnel médical. Elle pourra ainsi partager ses interrogations et doutes avec vous.

## 3. CHOISISSEZ ENSEMBLE LE BON MOMENT POUR UNE VISITE

Entre ses rendez-vous médicaux, son traitement et la gestion de son quotidien, votre proche va probablement connaître des moments de fatigue. Demandez-lui ce qui l'arrange pour une visite, entre horaire, lieu et activité.

**Soyez conciliant(e) :** faites-lui comprendre qu'elle peut annuler au dernier moment, si elle se sent soudainement trop fatiguée !

## 4. AIDEZ VOTRE PROCHE À OUBLIER LA MALADIE

Soyez vigilant(e) à ne pas réduire votre proche à sa maladie : son quotidien est déjà largement tourné autour des rendez-vous médicaux, alors, aidez-la à penser à autre chose. **Comme avant, partagez des activités à deux :** sorties culturelles, promenades, dîners, etc. Rêvez, faites des projets, abordez les mêmes sujets qu'avant... Pour lui permettre de s'évader d'un quotidien qui peut être pesant.

De la même manière, **laissez-lui prendre pleinement sa place dans votre relation :** votre mère a besoin de conserver son rôle de mère, votre meilleure amie n'a sûrement pas envie que votre relation change, etc.

## 5. PROPOSEZ VOTRE AIDE POUR LES TÂCHES ADMINISTRATIVES ET DOMESTIQUES

**Aidez-la pour le quotidien de la maison ou les tâches administratives, afin de libérer sa charge mentale.** Vous pouvez par exemple proposer d'apporter des plats à mettre au congélateur, récupérer ses enfants à la sortie d'école, faire un plein de courses, sortir son animal de compagnie...

## 6. SOYEZ ATTENTIF À L'ÉVOLUTION DE SON COMPORTEMENT

Au fil des mois, les besoins de votre proche peuvent évoluer, avec la fatigue notamment. **Observez ses réactions, repérez les signes de changement, afin d'adapter votre comportement** en fonction de ses besoins, qui peuvent évoluer.

## 7. NE VOUS OUBLIEZ PAS !

**Ne culpabilisez pas face à la situation : vous n'en êtes pas responsable et faites au mieux pour aider votre proche à traverser cette difficile épreuve.** Soyez donc indulgent(e) avec vous-même. Si vous vous sentez démuni(e) au fil des semaines, n'hésitez pas à en parler à votre proche, demandez-lui ce que vous pouvez faire pour l'accompagner au mieux.

**Et si vous vous sentez réellement submergé(e) par l'inquiétude ou tracassé(e) par la situation : parlez-en.** Vous pouvez tout à fait vous faire accompagner par un professionnel, comme un psychologue. Des associations à destination d'aidants, à l'image de l'*Association Française des Aidants* peuvent également vous aider. *La Ligue contre le cancer*, par ailleurs, organise également des groupes de parole.





# Prise en charge du cancer du sein : les avancées considérables de la recherche

**Avec 61 214 nouveaux cas en France métropolitaine en 2023 selon l'Institut National du Cancer, le cancer du sein est le premier cas de cancer chez la femme. Les hommes sont aussi touchés, mais bien plus rarement : ils concernent 1 % des cas déclarés<sup>1</sup>. La docteure Suzette Delalogue, oncologue médicale, directrice du programme Interception à l'institut Gustave Roussy, revient sur les dernières avancées de la recherche concernant le cancer du sein – et leurs conséquences pour les patientes.**

## CIBLAGE ET DÉPISTAGE

La prévention et le dépistage du cancer du sein se sont considérablement améliorés. « Des progrès assez incroyables ont été faits dans la compréhension des mécanismes de la cancérogenèse ces dernières années, s'enthousiasme la docteure Delalogue, notamment sur l'immunité, l'inflammation ou les facteurs métaboliques. »

À cette meilleure compréhension de la maladie, s'ajoute une plus grande connaissance des facteurs de risque, comme l'hygiène de vie ou l'exposition à certains polluants. « L'analyse des mammographies s'est également développée, précise la docteure Delalogue. Et puis, l'intelligence artificielle nous aide aussi. Elle peut évaluer les risques de telle ou telle personne de développer un cancer du sein. » On peut donc désormais mieux cibler les personnes susceptibles de développer un cancer du sein, et leur proposer une prévention adaptée. Peut-être même qu'à l'avenir, on pourra l'éviter ? « Techniquement, nous sommes capables de détecter une situation de risque élevé de cancer du sein cinq ans avant l'apparition de la maladie. Prochainement, nous allons donc pouvoir mettre en place des interventions pour empêcher ce cancer de survenir », estime la spécialiste.

## LE BIEN-ÊTRE DES PATIENTES AU CŒUR DES DISPOSITIFS

Ces deux dernières décennies, la technique a également fait un bond. Elle peut désormais détecter de très petites tumeurs, mais aussi analyser rapidement les tumeurs bénignes. Cela permet, par exemple, d'éviter de multiplier les biopsies et d'inquiéter les patientes inutilement. La radiothérapie, en particulier, a connu deux évolutions majeures. Les organes sains sont dorénavant épargnés presque complètement et les traitements sont

plus courts : le nombre moyen de séances est passé de trente-trois à quinze, puis cinq.

De son côté, la chirurgie a évolué. Les curages axillaires sont plus rares et « esthétiquement, les résultats d'aujourd'hui n'ont rien à voir avec ceux d'il y a vingt ans ! se félicite la docteure Delalogue. Les chirurgies conservatrices et les reconstructions immédiates sont privilégiées ».

Enfin, alors que la recherche semblait impuissante face aux cancers les plus agressifs, la médecine avance enfin : « Deux traitements ont fait leur apparition, détaille la spécialiste, les immunothérapies et les anticorps couplés à la chimiothérapie. Ils augmentent considérablement l'espérance de vie des femmes touchées par cette maladie. »

**« [...] nous sommes capables de détecter une situation de risque élevé de cancer du sein cinq ans avant l'apparition de la maladie. »**

## ET APRÈS ?

Grâce à la médecine prédictive (qui s'appuie sur les données cliniques, l'analyse de la tumeur et les tests biologiques), on peut identifier les personnes qui risquent de connaître une rechute ou prédire les effets secondaires de certains traitements. En effet, après la maladie, de nombreuses patientes doivent encore poursuivre le combat. Certaines souffrent de séquelles, d'autres peinent à retrouver une vie normale. « La recherche s'est aussi penchée sur ces questions-là, explique la docteure Delalogue. L'objectif est d'identifier les profils susceptibles de souffrir d'effets secondaires à long terme. » La prise en charge peut alors être adaptée en conséquence.

Par ailleurs, de nombreux centres ont mis en place des parcours dédiés à l'après-cancer. Il y a deux ans, l'institut Gustave Roussy a ainsi mis en place des journées « transition » à la fin du traitement initial des patientes. Objectif : donner des clés aux anciennes malades pour reprendre leur vie en dehors de l'hôpital.

Enfin, rouage important du processus, mais parfois méconnues, les associations de patientes doivent être remerciées : « Elles ont joué un rôle moteur incroyable du côté de la recherche et de la prise en charge des femmes atteintes de cancer du sein, mais elles ont aussi contribué à faire évoluer le regard de la société sur cette maladie », tient à souligner la docteure Delalogue.

1. « Le cancer du sein », Institut national du cancer, 04/07/2023. URL : <https://www.e-cancer.fr/Professionnels-de-sante/Les-chiffres-du-cancer-en-France/Epidemiologie-des-cancers/Les-cancers-les-plus-frequents/Cancer-du-sein>.

Nos coordonnées



02 36 56 00 00



commercial@collecteam.fr

 collecteam

[www.collecteam.fr](http://www.collecteam.fr)

© Collecteam 2023 - Société de courtage en assurances - 13 rue Croquechâtaine - BP 30064 - 45380 La-Chapelle-Saint-Mesmin - SA au capital de 7 005 000€ - SIREN 422 092 817 - RCS Orléans - N°ORIAS 07 005 898 <https://orias.fr> - Article L 520-1 II.b du Code des assurances (liste des Compagnies d'assurance disponible sur notre site internet) - Soumis au contrôle de l'ACPR - 4 place de Budapest - CS92454 - 75436 Paris Cedex 09 Service réclamation : [reclamation@collecteam.fr](mailto:reclamation@collecteam.fr) - Crédit photo : Adobe Stock



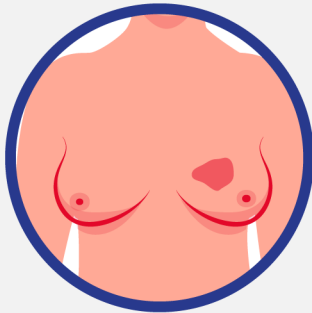
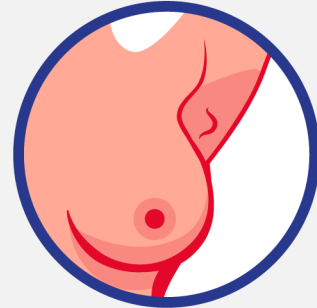
# CANCER DU SEIN

## 4 SYMPTÔMES À SURVEILLER

 collecteam

1

**UNE MASSE ANORMALE  
AU NIVEAU DU SEIN  
OU DE L'AISELLE**

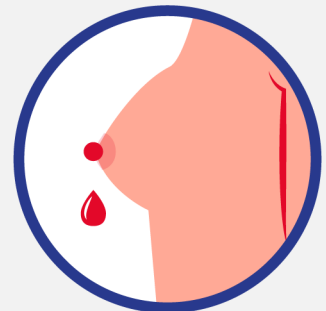


2

**UNE MODIFICATION  
DE LA PEAU DU SEIN**  
(rougeur, œdème, rétractation...)

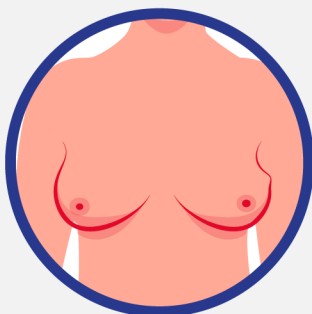
3

**UNE MODIFICATION DU  
MAMELON OU DE L'ARÉOLE**  
(changement de couleur, écoulement...)



4

**UN CHANGEMENT DE  
LA FORME DES SEINS**



**EN CAS DE DOUTE, PAS D'HÉSITATION :  
CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN !**