



Société  
canadienne  
du cancer

Canadian  
Cancer  
Society

# Détection précoce et dépistage

*Information à l'intention des femmes*



**Le cancer : une lutte à finir**

1 888 939-3333 | [cancer.ca](http://cancer.ca)

## Détection précoce et dépistage

### Information à l'intention des femmes

Difficile de savoir pourquoi une personne aura le cancer plutôt qu'une autre. On pourrait croire qu'on ne peut échapper au cancer, mais on peut faire plusieurs choses pour réduire les risques. Vivre sainement et s'occuper de sa santé constituent de bonnes bases.

Le présent document décrit quatre cancers communs chez les femmes qui peuvent être détectés très tôt à l'aide de tests de dépistage ou en consultant son médecin lorsque des signes ou des symptômes apparaissent. Il s'agit des cancers du **sein**, du **col de l'utérus**, de la **peau** et **colorectal**. Plusieurs symptômes peuvent être causés par des problèmes beaucoup moins sérieux que le cancer. Parlez-en à votre médecin pour vous en assurer. Si un cancer ne peut être évité, les traitements ont de meilleures chances de réussir si la maladie est détectée tôt.

## Détection précoce et dépistage

On parle de **détection précoce** lorsqu'on trouve un cancer à un stade peu avancé. Lorsqu'un cancer est détecté tôt, il est plus facile à traiter. L'identification des symptômes et des bilans de santé réguliers aident à la détection précoce. Portez attention aux signes que vous envoie votre corps et ne négligez aucun changement. Le plus tôt vous signalerez des symptômes à votre médecin, le plus rapidement les traitements pourront débuter.

Le **dépistage** est la détection précoce d'un cancer grâce à des tests sans que vous n'ayez de symptôme. Plusieurs types de cancer ne peuvent être dépistés, mais certains autres peuvent l'être avant même l'apparition de symptômes. Ces tests permettent de dépister un cancer à son stade le plus préliminaire et le plus facile à traiter. Certains tests de dépistage permettent également de détecter des conditions précancéreuses qui peuvent être traitées avant le développement d'un cancer. Si un test de dépistage indique quelque chose d'inhabituel, des tests de suivi seront nécessaires.

Les programmes offrant des tests de dépistage de certains types de cancer sont offerts partout au Canada. Ils peuvent toutefois varier d'une province à l'autre. Ces programmes de dépistage sont offerts aux personnes appartenant à des groupes d'âge précis et n'ayant aucun symptôme ou signe de cancer. S'il y a dans votre famille des antécédents d'un cancer précis, vous pourriez être à risque de développer un cancer et ainsi testée

à un plus jeune âge ou plus souvent. Parlez à votre médecin d'un programme personnel de tests.

Il est important de savoir qu'aucun test de dépistage du cancer n'est sûr à 100 %. Par exemple, un test de dépistage peut révéler la présence d'un cancer alors qu'il n'y en a pas, et vice-versa. Mais ces tests sauvent tout de même des vies.

## Cancer du sein

Le cancer du sein prend naissance dans les cellules du sein. Les tissus mammaires ne comprennent pas seulement le sein, mais aussi la partie du corps comprise entre la clavicule, l'aisselle et la lame du sternum.

Au Canada, le cancer du sein est le type de cancer le plus souvent diagnostiqué chez les femmes. Il peut aussi toucher les hommes, mais dans de très rares cas.

Bien que la majorité des cas de cancer du sein surviennent chez les femmes de plus de 50 ans, il peut se manifester à tout âge. De nombreuses femmes sont aujourd'hui en vie et en santé parce que leur cancer du sein a été découvert et traité rapidement.

## Que pouvez-vous faire?

La mammographie est le meilleur outil dont nous disposons pour la détection précoce du cancer du sein. Un appareil de radiographie à faible dose prend des clichés détaillés des seins, sous différents angles. Cette technique permet de détecter des masses ou d'autres modifications des tissus mammaires, et ce, même si elles sont trop petites pour être palpables.

Les programmes de dépistages varient selon les provinces et les territoires. Votre médecin pourra vous renseigner davantage sur les tests ou les programmes en vigueur dans votre région.

### Recommandations en matière de dépistage du cancer du sein

#### Si vous avez entre 40 et 49 ans :

Discutez avec votre médecin de votre risque personnel de cancer du sein, ainsi que des risques et avantages de la mammographie.

#### Si vous avez entre 50 et 69 ans :

Passez une mammographie tous les deux ans.

#### Si vous avez 70 ans ou plus :

Demandez à votre médecin à quelle fréquence vous devriez passer une mammographie.

Votre médecin peut également effectuer un examen physique de vos seins (*examen clinique des seins*).

Certaines femmes présentent un risque plus élevé de développer un cancer du sein. Parlez à votre médecin de votre risque personnel et d'un programme de tests. Il est conseillé de

commencer le dépistage plus tôt ou de passer des tests plus souvent si :

- vous avez déjà eu un cancer du sein;
- vous avez eu des biopsies qui ont décelé des modifications mammaires, notamment un nombre croissant de cellules anormales non cancéreuses (*hyperplasie atypique*);
- vous avez des antécédents familiaux de cancer du sein, en particulier une mère, une sœur ou une fille, diagnostiquée avant la ménopause ou si des mutations héréditaires sont présentes dans les gènes BRCA1 ou BRCA2.

Apprenez à connaître l'état normal de vos seins afin de remarquer les changements, même si vous consultez régulièrement votre médecin. N'oubliez pas qu'il est normal que l'aspect de vos seins change à différents moments de votre cycle menstruel. Ils peuvent en outre être plus grumeleux juste avant les menstruations. Les tissus mammaires changent également avec l'âge. En connaissant l'état normal de vos seins, vous serez à même de constater les changements et d'en parler à votre médecin.

## *Ce qu'il faut surveiller*

Peu importe votre âge, la santé des seins commence par une connaissance de vos seins.

Pour la plupart des femmes, le cancer du sein se manifeste le plus souvent par une bosse dans un sein. Or, une masse au sein qui est douloureuse est habituellement le symptôme d'un problème bénin, mais on doit quand même s'en assurer auprès du médecin. La plupart des masses ne sont pas des cancers. Les signes et les symptômes suivants peuvent être causés par un cancer du sein ou par d'autres problèmes liés aux seins. Consultez votre médecin si vous éprouvez les signes et les symptômes suivants :

- une bosse ou une enflure au niveau de l'aisselle;
- une modification de la taille ou de la forme des seins;
- une peau d'aspect capitonnée ou plissée, parfois appelée « peau d'orange »;
- une rougeur, une enflure ou une chaleur accrue dans le sein affecté;
- un mamelon inversé, c'est-à-dire tourné vers l'intérieur;
- une croûte ou une desquamation sur le mamelon.



## Cancer du col de l'utérus

Le cancer du col de l'utérus prend naissance dans les cellules du col de l'utérus. Il se développe habituellement très lentement. Avant que survienne un cancer du col de l'utérus, les cellules du col utérin changent et deviennent anormales. Ces cellules sont *précancéreuses*, c'est-à-dire qu'elles ne forment pas encore un cancer. Cette modification précancéreuse se nomme *dysplasie du col de l'utérus*.

La dysplasie et le cancer du col de l'utérus peuvent se développer sans qu'aucun symptôme ne se manifeste. Des tests de dépistage réguliers peuvent les diagnostiquer avant l'apparition de symptômes. Les deux peuvent habituellement être guéris s'ils sont diagnostiqués tôt.

Vous avez davantage de risque qu'un cancer du col de l'utérus se présente si vous avez eu des relations sexuelles à un jeune âge ou si vous avez eu plusieurs partenaires sexuels. Ces facteurs augmentent votre risque d'exposition au virus du papillome humain (VPH). Le VPH est un groupe de virus qui peuvent facilement se transmettre d'une personne à l'autre par contact sexuel. Ce type d'infection est commun et ne nécessite habituellement aucun traitement puisque le système immunitaire parvient à se débarrasser du virus. Seuls certains types de VPH peuvent provoquer des modifications des cellules du col de l'utérus pouvant entraîner un cancer.

## Que pouvez-vous faire?

Si vous êtes sexuellement active, vous devriez avoir un test Pap tous les 1 à 3 ans (cette intervalle varie en fonction des résultats de vos tests antérieurs). Un test Pap est un examen en laboratoire de cellules prélevées sur la paroi du col utérin. Il peut détecter de manière précoce des changements avant l'apparition du cancer.

Même si vous cessez d'avoir des relations sexuelles, continuez à passer un test Pap régulièrement.

Votre médecin vous dira s'il est nécessaire ou non de passer quand même des tests Pap si vous avez subi une hystérectomie (l'ablation de l'utérus, du col et parfois des ovaires).

Au moment d'un test Pap, vous pourriez également avoir un examen pelvien. Il s'agit d'un examen physique des organes contenus dans le bassin. Le médecin insère un doigt ganté dans le vagin afin de vérifier le col de l'utérus et les organes du bassin, et de détecter toute anomalie. L'examen pelvien ne détecte pas le cancer du col de l'utérus, mais il peut permettre de découvrir d'autres problèmes.

Utilisez le condom pendant les relations sexuelles afin de prévenir une infection au VPH.

Il existe un vaccin anti-VPH pour les femmes âgées de 9 à 26 ans. Il procure une protection contre certains VPH liés à environ 70 % des cas de cancer du col de l'utérus et des verrues génitales. Le vaccin est un complément au

programme de dépistage du cancer du col de l'utérus et non un substitut.

### ***Ce qu'il faut surveiller***

Les signes et les symptômes suivants peuvent être causés par un cancer du col de l'utérus ou par d'autres problèmes de santé. Consultez votre médecin si vous éprouvez les signes et les symptômes suivants :

- saignements vaginaux anormaux ou pertes vaginales teintées de sang entre les menstruations;
- menstruations inhabituellement longues ou abondantes;
- saignements après un rapport sexuel;
- douleur lors d'un rapport sexuel;
- écoulement vaginal aqueux;
- écoulement vaginal plus abondant;
- saignement vaginal après la ménopause.



## **Cancer colorectal**

La plupart des cancers colorectaux se forment dans les cellules qui tapissent l'intérieur du côlon ou du rectum. Au Canada, il s'agit du troisième type de cancer le plus fréquent, tant chez les hommes que chez les femmes. Le cancer colorectal se développe souvent de façon prévisible et pendant une longue période de temps sans qu'aucun symptôme ne se manifeste, puisque la cavité abdominale (sous l'estomac) offre beaucoup d'espace pour qu'une tumeur s'y développe. Les tests de dépistage peuvent révéler un cancer colorectal avant que les symptômes se déclarent. Il peut habituellement être guéri s'il est dépisté rapidement.

### ***Que pouvez-vous faire?***

Si vous êtes âgée de 50 ans et plus, vous devriez passer un test de recherche de sang occulte dans les selles au moins tous les deux ans. Ce test permet de voir si les selles contiennent des traces de sang visibles seulement au microscope. La présence de sang ne signifie pas nécessairement que vous avez le cancer, mais pourrait être causée, par exemple, par des polypes (des excroissances non cancéreuses), des ulcères ou même des hémorroïdes.

Tout résultat positif au test de recherche de sang occulte dans les selles pourrait être suivi :

- **d'une coloscopie** : une méthode qui permet au médecin d'examiner la paroi du côlon à l'aide d'un mince tube muni d'une lumière et d'une caméra;

- **d'une sigmoïdoscopie** : une méthode qui permet au médecin d'examiner la paroi du rectum et la partie inférieure du côlon à l'aide d'un mince tube muni d'une lumière et d'une caméra;
- **d'un lavement baryté en double contraste** : une radiographie du gros intestin avec utilisation d'une solution barytée qui permet au médecin de voir plus clairement la paroi du côlon.

Certaines femmes sont plus susceptibles d'avoir un cancer colorectal que la moyenne des gens et ont intérêt à discuter avec leur médecin de la fréquence des tests si :

- un parent, un frère ou une sœur ou un enfant a déjà été atteint d'un cancer colorectal (particulièrement s'il a été diagnostiqué avant l'âge de 45 ans);
- elles ont des antécédents personnels de la maladie;
- elles sont déjà atteintes d'affections intestinales inflammatoires ou de polypes;
- elles sont atteintes de certains syndromes héréditaires, comme la polypose adénomateuse familiale, ou de cancer colorectal héréditaire sans polypose.

### *Ce qu'il faut surveiller*

Les signes et les symptômes suivants peuvent être causés par un cancer colorectal ou par d'autres problèmes de santé. Consultez votre médecin si vous éprouvez les signes et les symptômes suivants :

- des malaises abdominaux divers (ballonnements, sensation de plénitude ou crampes);
- des selles inhabituelles (diarrhée ou constipation) durant une période prolongée et sans cause apparente;
- la présence de sang dans les selles (de couleur très foncée ou rouge vif);
- des selles plus étroites qu'à l'habitude;
- un besoin pressant de vider les intestins;
- une sensation de vidange incomplète des intestins;
- des nausées ou des vomissements;
- une sensation de très grande fatigue;
- une perte de poids.

## Cancer de la peau

Les différents types de cancer de la peau (le carcinome basocellulaire, le carcinome spinocellulaire et le mélanome) se forment dans les diverses cellules de la peau. Le carcinome basocellulaire et le carcinome spinocellulaire sont très fréquents au Canada, mais ils peuvent généralement être traités avec un taux de succès très élevé.

### *Que pouvez-vous faire?*

Le meilleur moyen de prévenir le cancer de la peau est de se protéger des rayons du soleil. Voici quelques trucs pour y arriver :

- Protégez-vous ainsi que les vôtres, en particulier entre 11 h et 16 h, lorsque les rayons du soleil sont les plus ardents, ou à toute heure du jour lorsque l'indice UV atteint 3 ou plus. Demeurez à l'ombre, sous un arbre, un auvent ou un parasol, et essayez de planifier les activités extérieures avant 11 h ou après 16 h.
- Couvrez vos bras, vos jambes et votre tête. Portez des vêtements amples et légers faits d'un tissu serré. N'oubliez pas de porter un chapeau qui protège votre tête, votre visage, vos oreilles et votre cou.
- Appliquez une crème solaire dont le facteur de protection solaire (FPS) est d'au moins 15. N'oubliez pas d'appliquer de la crème solaire lorsque le temps est nuageux ou pendant l'hiver.
- Portez des lunettes de soleil afin de ne pas abîmer vos yeux. Choisissez des lunettes de soleil teintées uniformément, aux lentilles

moyennement ou très foncées, offrant une protection contre les UVA et les UVB.

- Évitez d'utiliser les dispositifs de bronzage artificiel. Tout comme le soleil, la lumière émise par les installations de bronzage et les lampes solaires contient des rayons ultraviolets qui brûlent la peau, la font vieillir prématurément et augmentent le risque de cancer de la peau.
- Examinez votre peau régulièrement. Apprenez à connaître votre peau et signalez tout changement à votre médecin.

### *Ce qu'il faut surveiller*

Les signes et les symptômes suivants peuvent être causés par un cancer de la peau ou par d'autres problèmes de peau. Consultez votre médecin si vous éprouvez les signes et les symptômes suivants :

- modification de la forme, de la couleur ou de la taille d'une tache de naissance ou d'un grain de beauté;
- toute plaie qui ne guérit pas;
- toute plaque de peau qui saigne, démange ou devient rouge et bosselée.



## Prévenir le cancer

### *Vivez sainement. Adoptez de saines habitudes.*

- Ne fumez pas et ne vous exposez pas à la fumée secondaire.
- Maintenez un poids santé, faites de l'activité physique et mangez sainement.
- Soyez au fait des risques associés à l'alcool. Moins vous prenez d'alcool, plus vous réduisez votre risque.
- Protégez votre peau. Usez de prudence sous le soleil et évitez les lits de bronzage.
- Tirez suffisamment de vitamine D du soleil, de suppléments et de votre alimentation.

### *Soyez vigilant. Prenez soin de vous.*

- Apprenez à connaître votre corps et soyez à l'affût des signes de cancer.
- Signalez à votre médecin tout changement de votre état de santé.
- Passez des examens de dépistage pour faciliter la détection rapide du cancer.
- Vérifiez vos antécédents familiaux de cancer.
- Voyez comment les hormones et les infections peuvent affecter votre risque de cancer.
- Évitez le contact avec des substances dangereuses au travail et à la maison.

## *Prenez position. Contribuez à réduire les risques pour tous.*

- Sensibilisez votre communauté à la prévention du cancer.
- Réduisez les risques de cancer pour la prochaine génération.
- Exigez des politiques publiques qui facilitent l'adoption d'un mode de vie sain pour tous.
- Voyez comment vous pouvez aider dès maintenant la Société à lutter en faveur du changement.

## Plus d'information

Pour en savoir davantage sur la détection précoce et le dépistage :

- Consultez un spécialiste en information, du lundi au vendredi, entre 9 h et 18 h, en composant le numéro sans frais suivant : **1 888 939-3333**.
- Envoyez-nous un courriel à : **info@sic.cancer.ca**.
- Visitez notre site Web au : **cancer.ca**.
- Communiquez avec le bureau le plus près de chez vous de la Société canadienne du cancer.





## Ce que nous faisons

La Société canadienne du cancer lutte contre le cancer :

- en faisant tout son possible pour prévenir le cancer;
- en subventionnant la recherche pour déjouer le cancer;
- en fournissant des outils aux Canadiens touchés par le cancer, en les informant et en leur apportant du soutien;
- en revendiquant des politiques gouvernementales en matière de santé pour améliorer la santé des Canadiens;
- en motivant les Canadiens à se joindre à ses efforts dans la lutte contre le cancer.

Pour en savoir davantage sur le cancer, pour connaître nos services ou pour faire un don, communiquez avec nous.



Société  
canadienne  
du cancer

Canadian  
Cancer  
Society

**Le cancer : une lutte à finir**

1 888 939-3333 | [cancer.ca](http://cancer.ca)

ATS 1 866 786-3934

Ces renseignements généraux, colligés par la Société canadienne du cancer, ne sauraient en aucun cas remplacer les conseils d'un professionnel de la santé.

Le contenu de cette publication peut être copié ou reproduit sans permission; cependant, la mention suivante doit être utilisée : *Détection précoce et dépistage : Information à l'intention des femmes*. Société canadienne du cancer, 2007.

## Nos recommandations de dépistage du cancer du col de l'utérus ont changé et indiquent désormais un âge pour le premier test

De nouvelles études nous amènent à préciser l'âge auquel les femmes actives sexuellement devraient passer leurs premiers tests Pap. Les recommandations ci-dessous vous aideront à prendre des décisions judicieuses pour votre santé.

### Les recommandations de la Société canadienne du cancer :

Si vous êtes active sexuellement, vous devriez commencer à passer régulièrement des tests Pap dès l'âge de **21 ans**. Vous aurez à passer de nouveau le test à intervalles de 1 à 3 ans, en fonction des résultats du test précédent.

Même si vous cessez d'avoir des relations sexuelles, vous devriez continuer à passer ce test.

Si vous avez subi une hystérectomie totale, il se peut que vous ayez quand même à passer des tests Pap – votre médecin vous dira si c'est nécessaire.

### Pour en savoir plus

N'hésitez pas à communiquer avec nous pour toute question à propos de cette recommandation :

- Communiquez sans frais avec un de nos spécialistes en information au **1 888 939 3333** (ATS : 1 866 786-3934) du lundi au vendredi, entre 9 h et 18 h.
- Écrivez-nous à **info@sic.cancer.ca**.
- Visitez notre site Web, **cancer.ca**.
- Passez à votre bureau de la Société canadienne du cancer.

