

TOUTES LES
RAISONS DE
~~NE PAS~~ FAIRE UNE
MAMMOGRAPHIE



”

*Je ne fais pas de mammographie
de dépistage car : ”*

1

Je manque de temps.

Avec mon métier et mes enfants, je cours partout, je n'ai pas le temps de prendre soin de moi et de m'occuper de ma santé. J'ai vraiment trop de choses à gérer.

► Mieux vaut être en pleine forme pour assurer un tel emploi du temps ! Rester en bonne santé pour continuer à profiter de votre temps mérite donc bien d'investir quelques heures tous les deux ans pour faire une mammographie.

La mammographie de dépistage est le seul moyen de détecter des cancers aux tous premiers stades de la maladie, quand les symptômes ne se ressentent pas. Et plus le cancer du sein est détecté tôt, plus les traitements sont efficaces. Ainsi, aujourd'hui plus de 9 femmes sur 10 guérissent du cancer du sein grâce à un traitement précoce. La mammographie est un examen incontournable pour détecter le cancer du sein au plus tôt. Dans la plupart des cas aucune anomalie n'est détectée et l'on se sent rassurée.

2

J'ai peur du résultat.

L'idée du cancer me fait peur. Je n'ai pas du tout envie de penser aux pires choses qui pourraient m'arriver.

► Vous n'êtes pas seule à avoir peur, mais ne pas penser au cancer du sein ne permet pas de l'éviter. Le meilleur moyen

d'agir, c'est de faire tous les deux ans sa mammographie. La mammographie permet en effet de diagnostiquer des cancers du sein aux tous premiers stades de la maladie quand les symptômes sont encore silencieux, et de les soigner plus efficacement. Faire une mammographie à partir de 50 ans, c'est donc mettre toutes les chances de son côté pour rester en bonne santé.

3

Faire une mammographie, c'est désagréable.

► La mammographie est une radio qui nécessite de faire pression sur votre sein, mais cela ne dure que peu de temps et cela en vaut la peine !

En effet, elle permet de diagnostiquer des cancers aux tous premiers stades de la maladie quand les symptômes ne se ressentent pas encore. Les traitements sont alors plus efficaces.

Si vous le souhaitez, vous pouvez être accompagnée d'une amie, d'une personne de votre famille, ou y aller à plusieurs. Cela vous paraîtra peut-être plus facile et vous vous sentirez plus à l'aise.

4

Je mène une vie saine, je ne me sens pas concernée. Je mange équilibré, je fais du sport régulièrement et je ne fume pas. Je fais déjà tout ce qu'il faut pour prévenir le cancer, j'ai peu de raisons d'être touchée.

► Avoir une vie saine, c'est mettre toutes les chances de son côté pour vivre longtemps en bonne santé. Et puisque vous vous souciez de votre santé, une mammographie tous les deux

ans pourrait rejoindre les bonnes habitudes que vous avez déjà prises par ailleurs. De nombreux facteurs que vous ne pouvez pas maîtriser interviennent dans la survenue d'un cancer du sein. Et pour toutes les femmes, à partir de 50 ans, le risque d'avoir un cancer du sein augmente. La mammographie de dépistage reste donc le meilleur moyen d'agir contre ce cancer.

5

Je ne ressens pas les symptômes.

Je suis en pleine forme. Je n'ai pas de boule, ni de grosseur, donc tout va bien.

► Vous vous sentez en pleine forme, mais attention, au début, un cancer du sein peut passer inaperçu, sans provoquer ni fatigue, ni mal-être, ni grosseur palpable ! Les spécialistes expliquent en effet qu'un cancer du sein se développe pendant un certain temps de manière invisible et indolore. La mammographie de dépistage est donc le seul moyen de détecter des cancers à des stades aussi précoces. Et plus le cancer du sein est dépisté tôt, plus il peut être facilement soigné.

6

Je n'ai pas les moyens.

Je n'ai pas les moyens d'avancer l'argent. Il va falloir attendre longtemps pour être remboursée.

► Certains examens peuvent être coûteux, mais grâce au courrier personnalisé que vous recevez, faire une mammographie de dépistage est gratuit et sans avance de frais. La mammographie de dépistage tous les deux ans est le seul moyen de détecter des cancers aux tous premiers stades de la

maladie, quand les symptômes ne se ressentent pas. Si une échographie est nécessaire elle vous sera remboursée dans les conditions habituelles par votre caisse d'assurance maladie.

7

Les cabinets sont trop loin de chez moi.

Je vis à la campagne et les cabinets de radiologie se trouvent à des kilomètres de chez moi.

► Les cabinets de radiologie sont effectivement souvent en centre ville et ce n'est pas toujours pratique pour vous. Mais il existe des solutions et la distance ne doit pas vous empêcher d'avoir accès à cet examen si important.

Vous pouvez appeler ADEMA 80 au **03 22 93 32 45**

pour connaître le cabinet de radiologie le plus proche de votre domicile.

8

Je ne suis plus concernée à mon âge.

J'ai plus de 70 ans. Je ne me sens plus concernée.

Il me semble que ce cancer frappe surtout les femmes plus jeunes !

► Avec l'âge, il est de plus en plus important de prendre soin de soi et si la mammographie s'adresse à toutes les femmes de 50 à 74 ans, c'est parce que c'est dans cette tranche d'âge que les risques de cancer du sein sont les plus élevés. Toutes les femmes de cette tranche d'âge sont donc particulièrement concernées même après 70 ans. Participer au dépistage organisé du cancer du sein, c'est permettre de détecter ce cancer à un stade précoce quand les symptômes sont encore silencieux, et pouvoir ainsi bénéficier de traitements efficaces.

Alors n'oubliez pas : le dépistage organisé du cancer du sein, c'est tous les 2 ans, jusqu'à 74 ans. Au-delà de cet âge il faudra continuer à se faire suivre.

9

Je suis déjà suivie par mon gynécologue, pourquoi entrer dans une démarche organisée ?

Je n'aime pas les dispositifs de masse. J'ai davantage confiance en l'avis de mon gynécologue et en celui de mon radiologue.

► C'est normal d'être attachée à la qualité de son suivi et de ses mammographies et c'est d'ailleurs pour ça que le dépistage organisé du cancer du sein existe. Il s'agit d'un accompagnement personnalisé avec l'envoi d'une lettre d'invitation vous proposant de prendre rendez-vous où vous voulez parmi une liste de radiologues, formés et expérimentés. Il y a de grandes chances pour que le radiologue où vous avez vos habitudes et où vous envoie d'ordinaire votre gynécologue soit dans cette liste. Les radiologues qui participent au dépistage organisé disposent de matériel performant et régulièrement contrôlé. Le dépistage organisé vous assure en plus une double lecture de vos résultats, ce que vous n'avez pas forcément en dehors de ce parcours. Lors de votre examen au cabinet de radiologie, vous indiquerez le nom de votre gynécologue pour que vos résultats lui soient adressés ainsi qu'à votre médecin traitant. Le spécialiste vous commentera personnellement ces résultats à l'issue du rendez-vous. Vous qui êtes attachée à la qualité de votre suivi, le dépistage organisé du cancer du sein vous la garantit.

10

Je n'y ai pas droit, je pense que ça n'est pas pour moi.
Je ne fais pas partie des femmes qui sont invitées à participer au dépistage.

► La mammographie proposée gratuitement dans le cadre du dépistage organisé du cancer du sein, s'adresse à toutes les femmes de 50 à 74 ans domiciliées en France (sauf avis médical contraire). Vous devez donc recevoir tous les deux ans à votre domicile une lettre d'invitation. Elle vous permet de bénéficier d'une mammographie gratuite et sans avance de frais. Si vous n'avez pas reçu cette lettre, n'hésitez pas à appeler ADEMA 80 au **03 22 93 32 45**

11

Je ne peux rien faire contre le cancer.
On ne peut pas faire grand-chose contre le cancer. Je préfère encore ne pas savoir.

► Contrairement à d'autres cancers, il existe des vrais moyens d'agir contre le cancer du sein. La mammographie permet de diagnostiquer des cancers aux tous premiers stades de la maladie quand les symptômes ne se ressentent pas encore. Les soins sont alors plus efficaces.

12

Je l'ai déjà fait, et je n'ai pas pensé à le refaire depuis.
J'ai déjà passé l'examen il y a quelques années et j'avais été rassurée.

► De quand date votre dernière mammographie ? Et quand programmez-vous la prochaine ?

Chaque femme concernée reçoit tous les deux ans un courrier d'invitation personnalisé pour réaliser une mammographie. Avec cet intervalle de deux ans fixé par les spécialistes, on sait que si un cancer se déclare entre deux mammographies, il aura de grandes chances d'être découvert à un stade peu évolué. Il pourra ainsi être plus facilement guéri, en évitant des traitements lourds. Avec le dépistage organisé du cancer du sein vous avez l'esprit plus tranquille. Prenez donc le temps de faire cet examen. Et lorsque le courrier arrive chez vous, n'hésitez pas, prenez rapidement rendez-vous.

13

J'ai d'autres priorités.

J'ai déjà beaucoup de soucis dans la vie. C'est vrai qu'en ce moment, je m'occupe d'autres choses que de ma santé.

► Comme tout le monde, vous pouvez être amenée à traverser une période difficile. Mais ce n'est pas pour autant que vous ne devez pas penser à vous. Dans les moments difficiles, prendre soin de soi apporte un certain réconfort.

Cela peut vous permettre de retrouver des forces et de la confiance. Et il est plus facile de surmonter ses problèmes quand on se sait en bonne santé. Faire une mammographie dans le cadre du dépistage organisé du cancer du sein est un geste simple, qui rassure chaque année des milliers de femmes comme vous sur leur bon état de santé. Dans la plupart des cas, aucune anomalie n'est détectée et le dépistage permet alors simplement de se sentir rassurée. Cela permet aussi à des femmes d'être diagnostiquées à temps, aux premiers stades de la maladie quand les symptômes ne se ressentent pas.

Je ne crois pas en la prévention.

Je n'en peux plus de tous les messages préventifs auxquels je suis exposée. Et j'ai des doutes sur leur réelle utilité.

► La multiplication des messages à caractère sanitaire ou préventif ne fait que refléter l'évolution de nos sociétés désormais de plus en plus soucieuses de vivre en meilleure santé, et plus longtemps. Mais parfois, on s'y perd et on ne sait plus ce qu'il faut faire. L'intérêt du dépistage organisé du cancer du sein (une mammographie tous les deux ans) est scientifiquement prouvé. Le dépistage organisé permet de détecter des cancers du sein encore peu développés et indolores. Environ 6 000 femmes sont traitées chaque année à des stades précoces après avoir fait une mammographie de dépistage. Prises en charge à temps, elles reçoivent des traitements moins lourds et plus efficaces.

On estime que 3 000 vies pourraient être sauvées tous les ans si toutes les femmes de 50 à 74 ans participaient à ce dépistage organisé. Le dépistage organisé est un véritable progrès en matière de santé.





14 bonnes raisons de faire le dépistage du cancer du sein

- 1 ▶ Une mammographie ne prend **que quelques heures tous les 2 ans.**
- 2 ▶ Le **meilleur moyen d'agir contre le cancer du sein** c'est de faire régulièrement une mammographie.
- 3 ▶ La pression sur le sein, nécessaire pour étaler les structures internes, peut être désagréable mais elle est **de courte durée.**
- 4 ▶ Avoir **une vie saine et faire les dépistages** c'est mettre toutes les chances de son côté.
- 5 ▶ Le dépistage **décèle le cancer avant les symptômes.**

- 6 ▶ La mammographie est **gratuite** et l'échographie est remboursée comme les autres examens médicaux.
- 7 ▶ La mammographie peut se faire dans le cabinet de radiologie le plus proche de son domicile, **même en dehors du département.**
- 8 ▶ Le dépistage organisé du cancer du sein c'est **de 50 à 74 ans tous les 2 ans.**
- 9 ▶ La mammographie peut être effectuée chez son radiologue. **Le médecin et le gynécologue reçoivent les résultats.**
- 10 ▶ **La mammographie c'est pour toutes les femmes**, affiliées à toutes les caisses d'assurance maladie, (sauf avis médical contraire).
- 11 ▶ **Plus de 9 femmes sur 10 guérissent du cancer du sein** grâce à un traitement précoce.
- 12 ▶ Le dépistage organisé c'est l'assurance de recevoir un **courrier de rappel tous les 2 ans.**
- 13 ▶ Prendre soin de soi c'est aussi prendre soin de sa famille.
- 14 ▶ **La prévention est un progrès** en matière de santé.

Dépistage organisé
du cancer du sein
ADEMA 80
Tél : 03 22 93 32 45



Adema 80

Association pour le dépistage
des maladies dans la Somme :

<http://www.adema80.fr>

Institut National Du Cancer

Agence nationale sanitaire et
scientifique en cancérologie :

www.e-cancer.fr

