



ACADÉMIE
DE LYON

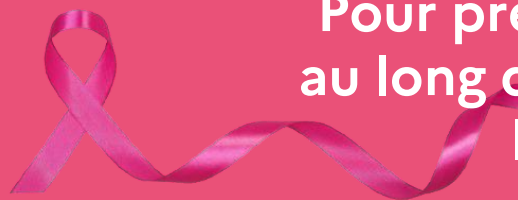
Liberté
Égalité
Fraternité

FLASH INFO Santé

Octobre 2026

OCTOBRE ROSE 2026

Service de
médecine de
prévention en
faveur des
personnels



Pour prévenir le cancer du sein, outre l'hygiène de vie*, recommandée tout au long de la vie pour la prévention des cancers ou de certaines pathologies, la meilleure attitude, c'est oser en parler et se faire dépister

Le dépistage précoce sauve des vies

Le cancer du sein est le plus fréquent des cancers féminins en France (33%) et le plus mortel (17%), 1 femme sur 8 y sera confrontée. Détecté à temps, le taux de survie à 5 ans dépasse 95 % pour les cancers détectés à un stade précoce.

Les 4 piliers du dépistage du cancer du sein :

Réalisation d'une mammographie à la demande d'un médecin, gynécologue ou sage-femme et participation au dépistage organisé tous les 2 ans entre 50 et 74 ans.

L'examen clinique gynécologique, au minimum dès l'âge de 25 ans, une fois par an, et en cas de doute, par un médecin généraliste, gynécologue ou sage-femme.

L'autopalpation, dès l'âge de 20 ans, une fois par mois après les règles, en complément du suivi régulier, avec recherche de boule(s) dans le sein ou l'aisselle, modification du mamelon ou de la forme d'un sein, présence d'un écoulement ... En l'absence de règles, examen tous les mois à la même date.

Consultation en oncogénétique si cancers familiaux (en ligne directe : parents, grands-parents, oncle et tante) :

- cancer du sein chez une femme avant 40 ans
- cancer du sein chez un homme avant 70 ans
- 2 cas dans la même branche familiale entre 40 et 50 ans
- cancer ovarien avant 70 ans.

Facteurs protecteurs* du cancer du sein :

- Arrêt du tabac
- Limitation de la consommation d'alcool
- Pratique d'une activité physique régulière
- Maintien d'un poids équilibré
- Alimentation variée, équilibrée
- Allaitement
- Multiparité et 1^{ère} grossesse avant 35 ans
- Limiter à 5 ans les traitements hormonaux de la ménopause
- 1^{ères} règles après l'âge de 12 ans
- Ménopause avant l'âge de 55 ans

N'hésitez pas à aborder ce sujet lors de vos visites. L'équipe est à votre écoute pour vous conseiller et vous orienter si besoin.

L'autopalpation :



Principaux facteurs de risque :

L'environnement personnel et/ou de travail : pollution (PCB), perturbateurs endocriniens, rayonnements ionisants, travail de nuit ...

L'alcool : 17% des cancers attribués à la consommation régulière même modérée.

Le tabagisme actif et passif augmente le risque.

L'obésité et le surpoids sont des facteurs aggravants, de même que la sédentarité.

L'âge : 75% des cancers du sein se déclarent après 50 ans.

La génétique : 10% des cancers du sein sont liés à des facteurs génétiques (par exemple mutation BRCA 1 ou BRCA 2).

Les antécédents familiaux : 20 à 30% sont liés aux antécédents familiaux.

Les antécédents personnels de cancer du sein (risque x2 à 6 fois) et de **maladies du sein** (hyperplasie atypique x 3 à 5).

Le sexe : le cancer du sein concerne majoritairement les femmes, mais, attention, 1 % des cancers du sein sont diagnostiqués chez des hommes.

<https://www.cancer.fr/toute-l-information-sur-les-cancers/se-faire-depister/les-depistages/depistage-du-cancer-du-sein/prevenir-et-depister-tot>