

Ma to-do liste

- ☒ contacter électricien
- ☒ réparer le vélo
- ☒ mammographie
- ☒ acheter nourriture chien
- ☐ faire déclaration d'impôts
- ☐ nouvelle carte d'identité

PROGRAMME MAMMOGRAPHIE

J'ai entre 45-74 ans !

Je participe au Programme Mammographie

PROGRAMME MAMMOGRAPHIE

Cancer du sein : le dépistage augmente les chances de guérison

Régulièrement, vous êtes invitée à réaliser un dépistage du cancer du sein : qu'allez-vous faire ? ... la décision vous revient !

Il appartient à chaque femme de décider si elle souhaite ou non participer au dépistage après s'être dûment informée sur les bénéfices et les inconvénients.

Cette brochure est destinée à vous informer sur les bénéfices et les inconvénients du dépistage

organisé afin de vous permettre de prendre une décision éclairée sur votre participation au programme de dépistage du cancer du sein.

Prenez le temps de la lire attentivement.

Si vous avez d'autres questions, les collaborateurs du Centre de Coordination ou votre médecin vous donneront de plus amples informations.

**Centre de Coordination des Programmes
de Dépistage des Cancers**



+352 247 75550



+352 247 95563



20, rue de Bitbourg
L-1273 Luxembourg



mammographie@ms.etat.lu



www.mammographie.lu
www.sante.lu

**Le dépistage du cancer du sein
augmente les chances de guérison**

QU'EST-CE QUE LE CANCER DU SEIN ?

Cette maladie trouve son origine dans certaines cellules du sein : elles se multiplient de façon anormale jusqu'à former une masse de cellules cancéreuses - ou une tumeur maligne - qui peut grossir dans les tissus sains environnants. A partir de cette tumeur de départ, des cellules malignes peuvent se répandre dans l'ensemble du corps : on parle alors de métastases, principalement au niveau des os et du foie. Certaines masses ne sont pas cancéreuses, il s'agit de « tumeurs bénignes ».

Que ressent-on ?

Les symptômes peuvent être : une « boule » palpable dans le sein, une modification de la forme ou de la taille du sein, un écoulement au niveau des mamelons, une inflammation du sein.

Dans la plupart des cas, au stade débutant, il n'y a aucun symptôme. Or, les chances de survie et de guérison sont nettement plus élevées lorsque le cancer du sein est détecté à un stade précoce et traité de manière appropriée.

C'est notamment grâce à un examen régulier des seins effectué dans le cadre d'un programme de dépistage que de nombreuses femmes touchées par la maladie peuvent être soignées avec succès.



QUELS SONT LES FACTEURS QUI FAVORISENT CE CANCER ?

Quels sont les chiffres au Luxembourg ?

Dans la plupart des cas, on ne trouve pas de cause bien définie.

Il existe toutefois des facteurs pouvant favoriser le cancer du sein. Actuellement sont connus : l'âge, l'obésité, la sédentarité, la consommation d'alcool et les thérapies hormonales de la ménopause.

5 à 10% des cancers du sein sont d'origine génétique : de nombreuses femmes (et hommes), d'une même famille, vont alors développer un cancer du sein et/ou de l'ovaire.

Au Luxembourg, le cancer du sein est le cancer féminin le plus fréquent et la principale cause de décès chez les femmes âgées de 45 à 74 ans. Chaque année, au Luxembourg, environ 500 femmes sont concernées par ce diagnostic et près de 100 en meurent.

Plus de la moitié des cancers du sein surviennent à partir de 45 ans et jusqu'à 74 ans, de sorte que le programme de dépistage se concentre sur ce groupe d'âge.

Quelles sont les chances de survie après un cancer du sein ?

Des traitements efficaces existent pour les femmes atteintes d'un cancer du sein : chirurgie, radiothérapie et traitements médicamenteux.

Les chances de succès sont plus élevées lorsque la tumeur est petite et n'a pas encore fait de métastases ailleurs dans l'organisme (stade précoce).

Les programmes de dépistage visent par conséquent à détecter les cancers au stade le plus précoce possible.



QU'EST-CE QU'UN DÉPISTAGE ORGANISÉ ?

Un dépistage vise à détecter les signes d'une maladie - ici le cancer du sein - à un stade précoce, c'est-à-dire sans attendre l'apparition de symptômes. L'objectif est de traiter la maladie à un stade débutant, pour éviter des traitements lourds, et de diminuer le nombre de personnes qui décèderaient des suites de ce cancer.

« Organisé » signifie qu'il répond à des règles de fonctionnement rigoureuses et appliquées à un grand nombre de personnes. Pour le dépistage du cancer du sein, il s'agit de proposer une mammographie tous les 2 ans aux femmes âgées de 45 à 74 ans.

Qu'est-il recommandé en plus du programme de dépistage ?

Une consultation annuelle chez le gynécologue est fortement recommandée.

Certains cancers ne sont pas visibles sur la mammographie ou peuvent progresser rapidement : il est donc important que vous restiez attentive à l'apparence de vos seins et que vous consultiez rapidement un médecin si vous observez un changement.



LE PROGRAMME MAMMOGRAPHIE: DE QUOI S'AGIT-IL ?

Pour qui ?

Les femmes âgées de 45 à 74 ans, affiliées à la CNS - d'Gesondheetskeess, et résidant au Luxembourg, sont invitées tous les 2 ans à réaliser une mammographie de dépistage.

Les femmes non-résidentes, affiliées à la CNS - d'Gesondheetskeess ont le droit de participer au Programme Mammographie. Il s'agit d'une démarche active de leur part à répéter tous les 2 ans. Sur simple demande téléphonique au Centre de Coordination, une invitation sera envoyée.

Les mammographies devront être réalisées au Grand-Duché de Luxembourg et le résultat du dépistage devra être transmis à un médecin.

Quand ?

La date de référence de l'envoi d'une première invitation est basée sur l'année et le mois de naissance. Ensuite, la participante reçoit une nouvelle invitation 23 mois après la date de la dernière mammographie de dépistage ou de l'invitation non utilisée.

L'invitation est envoyée par courrier à votre adresse, seul votre nom de naissance y est indiqué. Elle est valable 2 ans.

Est-ce obligatoire ?

Non, chaque femme est libre de participer ou non au programme de dépistage.

Est-ce coûteux ?

Dans le cadre du Programme, la mammographie est complètement prise en charge par la CNS, c'est-à-dire qu'elle est gratuite pour vous.

En cas de mammographie anormale :

- Votre médecin vous soumet un bon (E20) à signer pour garantir la gratuité (prise en charge à 100% par la CNS) de la consultation pendant laquelle il va vous expliquer le résultat et les démarches à suivre, vous examiner et vous prescrire les examens complémentaires à réaliser.
- Les examens complémentaires qui devront être pratiqués seront facturés par l'hôpital ou par le médecin. Vous êtes remboursée par votre caisse de maladie aux tarifs appliqués.

L'examen de dépistage n'empêche pas l'apparition d'un cancer du sein. Pour être efficace, il est important qu'il soit répété régulièrement.

En participant au Programme Mammographie, vous avez la garantie que :

- Vos mammographies seront examinées par un radiologue agréé du centre de dépistage, puis revues par un 2ème radiologue à la Direction de la santé (« double lecture »).
- Si l'interprétation de ces 2 radiologues est discordante, une « troisième lecture » est réalisée lors d'une discussion entre un des premiers lecteurs et un des seconds lecteurs.
- Ces lectures sont faites dans les meilleurs délais.



- Cette méthode de double lecture est importante car elle permet d'une part de découvrir une anomalie non vue par l'un des radiologues (23% des cancers sont rattrapés avec cette méthode) et d'autre part de réduire les examens complémentaires inutiles.
- Régulièrement, un expert en physique médicale teste les appareils des services agréés et vérifie que leur fonctionnement soit conforme aux recommandations européennes.
- La qualité des clichés est vérifiée de façon continue par les radiologues.
- L'ensemble des intervenants du Programme Mammographie est spécialement et régulièrement formé.

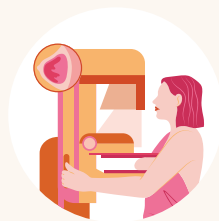
En quoi consiste une mammographie ?

La mammographie est un examen d'imagerie des seins aux rayons X ; elle est actuellement la meilleure méthode de détection d'un cancer du sein. Une mammographie de dépistage permet de détecter des lésions de petite taille, non décelables à la palpation.

Les clichés mammographiques fournissent des images détaillées du sein sous différents angles.

Pour cette raison l'Assistant(e) technique médical (ATM) réalise 4 clichés :

- 2 de chaque sein
 - 1 oblique
 - 1 de face

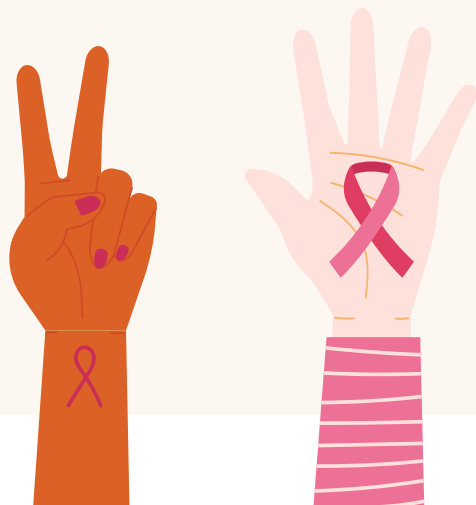


Ceci nécessite la compression du sein entre deux plaques, de manière à l'étaler et le maintenir. Cette compression est importante car elle permet d'obtenir des images lisibles tout en minimisant la quantité de rayonnement utilisée. La procédure peut entraîner de l'inconfort, pendant quelques secondes.

Si vous n'êtes pas ménopausée, choisissez de préférence un rendez-vous au début de votre cycle, c'est-à-dire après vos périodes de règles : vos seins seront moins sensibles pendant l'examen.

Comment se déroule la séance ?

- La mammographie dure quelques minutes. Prévoyez toutefois 20 à 30 minutes au total.
- Pendant ce laps de temps, vous êtes personnellement prise en charge par l'ATM qui va également faire la mammographie.
- Pour réaliser la mammographie, vous devez vous déshabiller jusqu'à la taille.
- Chaque sein est maintenu entre deux plaques pendant quelques secondes. Ce moment peut être ressenti comme inconfortable, mais cela ne dure pas.
- En cas de problème de mobilité, la mammographie peut être réalisée en position assise.



QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE LA MAMMOGRAPHIE DE DIAGNOSTIC ET LA MAMMOGRAPHIE DE DÉPISTAGE ?

La mammographie de diagnostic

Elle analyse la situation chez les femmes qui présentent des symptômes : dans le cas d'une anomalie palpée ou d'une plainte de la patiente, le médecin doit rédiger une ordonnance afin d'expliquer la situation au radiologue. Cette mammographie peut se faire à tout âge, mais avant 35 ans il ne faut réaliser des mammographies que si le radiologue estime qu'elles sont absolument nécessaires.

La mammographie de dépistage

Elle est destinée aux femmes qui ne présentent pas de signes cliniques de cancer du sein. Le Ministère de la Santé et de la Sécurité sociale applique les recommandations des experts européens en recommandant aux femmes à partir de 45 ans d'effectuer tous les deux ans une mammographie dans le cadre d'un programme organisé ; le programme national luxembourgeois répond à des critères de qualité qui concernent les appareils de mammographie, le personnel médical et les médecins.

Avant 45 ans et après 74 ans, le dépistage est possible, sur ordonnance médicale : le médecin

en apprécie l'utilité au cas par cas.

Quelle est la marche à suivre ?

- Dès réception de votre invitation, prenez un rendez-vous dans l'un des centres de dépistage agréés par le Ministère de la Santé et de la Sécurité sociale.
- Vous pouvez prendre rendez-vous pour une mammographie dans un des centres radiologiques agréés de votre choix.
- Choix de la date : si vous êtes encore réglée, fixez le rendez-vous dans les jours qui suivent le début de vos règles, lorsque vos seins sont moins sensibles.
- Précisez bien lors de votre prise de rendez-vous qu'il s'agit d'une mammographie dans le cadre du programme de dépistage organisé.
- Attention : dans le cadre du Programme Mammographie, un seul rendez-vous peut être pris, vous ne pourrez donc pas prendre rendez-vous dans plusieurs centres de dépistage. Seul le premier rendez-vous pris est valide et vous permet de réaliser votre examen.
- Les centres agréés sont situés dans les 5 établissements hospitaliers.
- Votre invitation est valable 2 ans.



LISTE DES CENTRES DE DÉPISTAGE AGRÉÉS

Nom	Localité	Téléphone	Site internet
CHdN	Ettelbruck	8166-8166	 rdv.chdn.lu
CHEM	Esch-sur-Alzette	5711-79300	 chem.lu
CHL - Maternité	Luxembourg	4411-6424	 maternite.chl.lu
HRS- Hôpital Kirchberg	Luxembourg	286918	 hopitauxschuman.lu
HRS- ZithaKlinik	Luxembourg	286918	

Le jour de l'examen :

- Munissez-vous de votre invitation, du bon de prise en charge, de votre carte de sécurité sociale (matricule CNS) et de vos documents d'identité.
- Portez un vêtement facile à enlever.
- N'appliquez pas de déodorant, poudre, lotion pour le corps ou parfum sur les seins et les aisselles pour ne pas compromettre la qualité des clichés.
- Ne portez pas de bijoux sur le haut du corps (chaîne, collier, piercings etc.).
- Amenez les coordonnées d'un médecin qui recevra le rapport final de votre mammographie. Un médecin exerçant à l'étranger pourra le rapport, mais il vous faudra donner le nom et l'adresse exacte de ce médecin.
- Si vous avez déjà réalisé une mammographie à l'étranger et que vous êtes en possession de clichés ou CD récents, il est important de les apporter. Le radiologue pourra comparer les deux mammographies et identifier plus rapidement les éventuels changements. Tous les clichés réalisés au Luxembourg sont transférables d'un hôpital à l'autre.

QUAND ET COMMENT LE RÉSULTAT DE L'EXAMEN EST-IL COMMUNIQUÉ ?

Un courrier est toujours adressé à votre médecin et à vous-même quelques jours après la mammographie. Ce délai est nécessaire pour permettre aux 2 radiologues d'interpréter votre mammographie.

Un deuxième médecin peut recevoir une copie du courrier si vous le souhaitez.

Résultat normal :

- Ceci signifie que la mammographie ne montre aucune anomalie et qu'aucun examen complémentaire n'est recommandé.
- Toutefois, une consultation annuelle chez votre médecin reste conseillée.
- Vous continuerez à être invitée tous les deux ans jusqu'à 74 ans.

Résultat anormal :

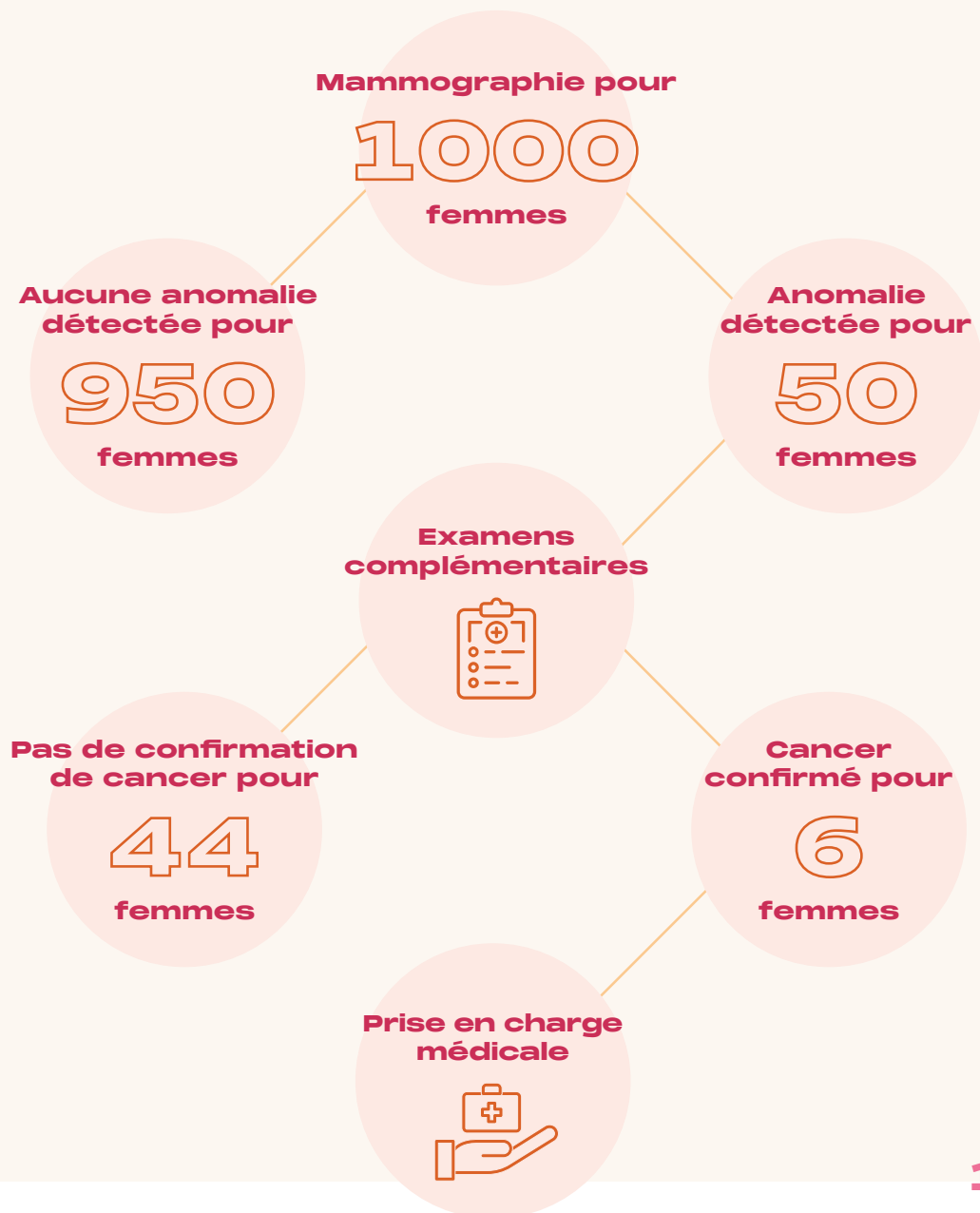
- Cela signifie qu'une anomalie a été repérée par les radiologues. C'est le cas pour environ 5% des mammographies réalisées.
- Dans ce cas, des examens complémentaires sont nécessaires pour mettre au point cette

anomalie. Il s'agit en général de clichés mammographiques complémentaires, d'une échographie, d'une IRM, voire d'une biopsie. On conclut majoritairement à une anomalie bénigne, non cancéreuse, mais il convient toujours de s'en assurer.

- Votre médecin reçoit par lettre recommandée le résultat du dépistage et une recommandation concernant le type d'examens complémentaires à effectuer. Votre médecin vous explique le résultat, vous examine et vous prescrit les examens complémentaires qu'il juge les plus appropriés. Cette consultation est gratuite si vous contresignez le bon E20 qui a été envoyé à votre médecin.
- Si aucun cancer n'a été mis en évidence, vous continuerez à être invitée tous les deux ans jusqu'à 74 ans.
- En cas de cancer, vous serez prise en charge immédiatement.
- En cas de bilan complémentaire, à votre demande, le médecin et les radiologues peuvent vous faire parvenir une copie des résultats. Ils informent également le Centre de Coordination en envoyant une copie des résultats avec leurs conclusions au médecin responsable du Programme Mammographie. En effet, afin d'évaluer la qualité du dépistage, le Centre de Coordination doit être tenu au courant des résultats des examens complémentaires. Celui-ci est tenu au strict respect du secret professionnel.



EN CHIFFRES



QUE FAIRE SI ...

... vous venez de remarquer une modification au niveau de vos seins ?

N'attendez pas l'invitation du Programme Mammographie, mais adressez-vous directement à votre médecin.

... vous avez déjà eu un cancer du sein ?

Vous pouvez participer au Programme Mammographie, mais un suivi annuel personnalisé est recommandé. Demandez conseil à votre médecin pour savoir quels sont les examens les mieux adaptés à votre situation. Informez le Centre de Coordination si vous souhaitez ne plus être invitée.

... vous portez une prothèse mammaire ?

Vous pouvez participer au Programme Mammographie.

... vous avez moins de 45 ans ou plus de 74 ans et cette question vous préoccupe ?

Nous vous conseillons d'en parler avec votre médecin. Dans certaines circonstances, un dépistage peut être conseillé avant 45 ans et après 74 ans.

LES CHANGEMENTS QUI DOIVENT VOUS INCITER À CONSULTER

Ces changements doivent être signalés à votre médecin, mais ils ne signifient pas nécessairement que vous avez un cancer :

- Nodule, boule, grosseur dans le sein ou au niveau des aisselles
- Changement de la forme des seins
- Rétraction de la peau ou du mamelon
- Rougeur, œdème ou aspect de peau d'orange
- Écoulement au niveau du mamelon



LES AVANTAGES DU PROGRAMME DE DÉPISTAGE

Détection précoce :

La mammographie permet de détecter des petites tumeurs qui n'ont généralement pas encore formé de métastases. La détection précoce et le traitement augmentent les chances de survie et de guérison.

Meilleure qualité de vie grâce à des traitements moins lourds et plus efficaces :

La détection précoce de la tumeur permet généralement d'instaurer un traitement moins agressif. Par exemple, elle peut permettre lors d'une opération de conserver le sein et dans certains cas d'éviter le recours à la chimiothérapie. Cela permet de réduire les effets secondaires et de maintenir la qualité de vie pendant et après la maladie.

Contribution à la réduction de la mortalité par cancer du sein :

La détection précoce et les progrès réalisés dans les traitements contribuent à une réduction de la mortalité liée au cancer du sein chez les femmes de la tranche d'âge concernée.

Chaque année au Luxembourg, plus de 90% des femmes décédant d'un cancer du sein ont 45 ans et plus. Une femme qui, à partir de 45 ans, participe tous les deux ans à un programme de dépistage voit son risque de décéder d'un cancer du sein diminuer.

Démarche rassurante grâce à la qualité contrôlée dans le cadre d'un programme :

Les femmes bénéficient d'un examen dont la qualité répond à des critères stricts, qui sont régulièrement contrôlés et attestés.



INCONVÉNIENTS ET RISQUES

Le diagnostic et le traitement de cancers peu évolutifs :

Certains cancers évoluent tellement lentement qu'ils n'ont pas de conséquences sur la santé de la personne. Dans ce cas, le décès survient suite à une autre cause et le dépistage de ce cancer du sein est peu utile.

Dans l'état actuel des connaissances scientifiques, il n'est pas possible de distinguer formellement les cancers qui vont évoluer – qui sont majoritaires – de ceux qui évolueront peu ou qui n'auront pas de conséquences sur la santé de la femme concernée. Ces cancers n'auraient pas été découverts en l'absence de mammographie : on parle de « sur-diagnostic ».

De la même manière, certains de ces cancers peu évolutifs traités n'en auraient pas eu besoin ou n'auraient pas eu besoin de tous les traitements administrés : on parle alors de « sur-traitement ».

De nombreux travaux de recherche essaient d'identifier les cancers susceptibles d'être peu évolutifs afin de proposer des traitements plus adaptés à chaque situation individuelle.

Résultat faux positif ou fausse alerte :

Lorsque la mammographie met en évidence des anomalies, des investigations complémentaires sont nécessaires pour déterminer la nature de celles-ci. Dans la plupart des cas, il s'avère finalement que ces modifications sont bénignes et qu'il n'y a pas de cancer du sein : il s'agit alors de résultat faux positif, ce qui peut être très angoissant et mal vécu.

L'apparition d'un cancer avant la date de la mammographie suivante : le cancer d'intervalle

Parfois certains cancers sont mis en évidence dans les 2 ans après une mammographie de dépistage considérée comme normale. Certains cancers ne sont pas visibles sur la mammographie de dépistage ou n'ont pas été détectés par les radiologues.

Ces situations sont rares.

Sur base de nombreuses études statistiques, le rythme d'une mammographie tous les 2 ans a été déterminé pour minimiser à la fois le nombre de cancers d'intervalle et une exposition des femmes aux rayons X.

C'est pourquoi nous recommandons que chaque femme, ainsi que les médecins, restent attentifs aux changements cliniques qui pourraient survenir, même après une mammographie normale.

Irradiation liée à la mammographie et risque de cancer :

Les doses de rayons X nécessaires à une mammographie sont très faibles, grâce à l'emploi d'appareils radiologiques de bonne qualité et aux contrôles prescrits par la loi. Après la ménopause, le risque de développer un cancer du sein radio-induit suite à une mammographie régulière est pratiquement nul. Ce risque croît légèrement chez la femme plus jeune.



L'ESSENTIEL EN BREF

**Il appartient à
chaque femme de
décider si elle souhaite ou
non participer au dépistage
après s'être dûment informée
sur les bénéfices et
les inconvénients.**

Vous trouverez ci-après un résumé des points essentiels :

- Le cancer débutant ne se manifeste généralement par aucun symptôme.
- La détection précoce suivie d'un traitement approprié permet de soigner le cancer du sein avec succès.
- A partir de 45 ans, vous recevez tous les deux ans une invitation à effectuer une mammographie qui vous sera personnellement adressée par la Direction de la santé en concertation avec la CNS – d'Gesondheetskeess.
- Lors de l'examen de dépistage, 2 clichés de chaque sein sont réalisés par des professionnels spécialement formés.
- Chaque mammographie est évaluée indépendamment par au moins deux radiologues.
- Vous et votre médecin recevez le résultat de l'examen par écrit quelques jours plus tard.
- Les images suspectes donnent lieu à des investigations complémentaires.

Cette brochure est destinée à orienter votre décision de participer ou non au programme de dépistage du cancer du sein.

Si vous avez d'autres questions, les collaborateurs du Centre de Coordination (voir coordonnées en page 2 de la brochure) ou votre médecin vous donneront de plus amples informations.



Adresses et informations complémentaires

Cette brochure d'information existe dans différentes langues et peut être téléchargée gratuitement sur le site www.sante.lu/mammo.

ISBN

978-2-49676-017-0