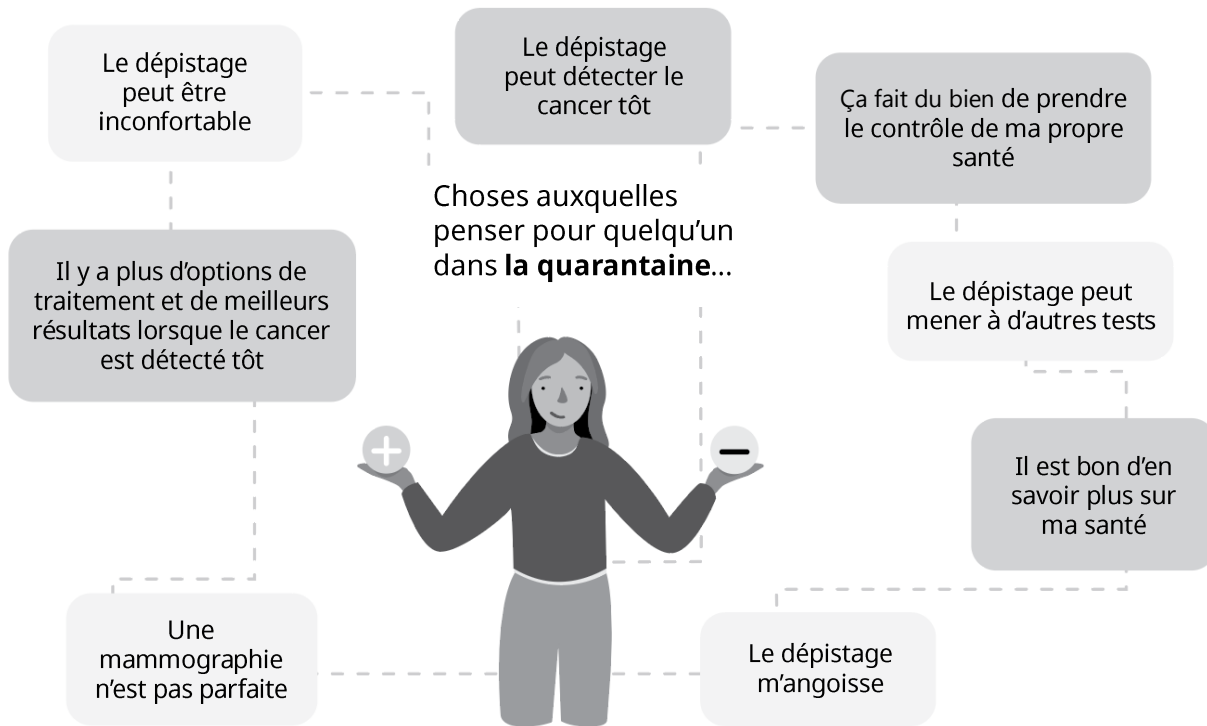


Devrais-je commencer à passer des mammographies de dépistage dans la quarantaine?

Les mammographies (radiographies des seins) peuvent aider à détecter le cancer tôt, avant que vous ne remarquiez des changements et lorsqu'il est facile de le traiter. Votre âge et vos antécédents familiaux (si votre parent, votre enfant ou un membre de votre fratrie a eu un cancer du sein) peuvent affecter votre risque.



Pourquoi est-il important de faire un choix éclairé?

En Colombie-Britannique, les mammographies sont disponibles à compter de 40 ans pour la plupart des femmes et de nombreuses personnes bispirituelles, transgenres et non binaires qui ne présentent aucun symptôme. En général, les personnes âgées entre 40 et 49 ans présentent un risque plus faible que celles âgées de plus de 50 ans. C'est donc à vous de choisir de commencer maintenant ou d'attendre. Ce guide vous aide à déterminer ce qui vous convient le mieux.

! Important : Si vous respectez les conditions suivantes :

- **Avez des antécédents de cancer du sein :** Consultez un professionnel de la santé afin de passer une échographie mammaire diagnostique appropriée.
- **Avez des implants mammaires :** Consultez un professionnel de la santé afin de convenir d'une échographie mammaire diagnostique appropriée.
- **Présentez des symptômes de cancer du sein, comme une masse, du liquide provenant de votre ou vos mamelons ou tout autre changement à votre ou vos seins :** Consultez immédiatement un professionnel de la santé. Vous pourriez avoir besoin de tests diagnostiques.
- **Êtes enceinte ou allaitez :** Vous pouvez passer une mammographie de dépistage trois mois après avoir arrêté complètement d'allaiter. Consultez immédiatement un professionnel de la santé si vous remarquez des changements sur votre ou vos seins, puisqu'il peut vous aiguiller vers une mammographie diagnostique.
- **Avez eu une mammographie aux deux seins au cours des 12 derniers mois :** Vous devez attendre au moins un an avant de subir une autre mammographie de dépistage.
- **Avez un parent, un enfant ou un membre de votre fratrie qui a ou a eu un cancer du sein :** Vous devriez passer une mammographie de dépistage chaque année. Composez le 1-800-663-9203 pour prendre rendez-vous (un aiguillage n'est pas nécessaire).

Avantages et limites

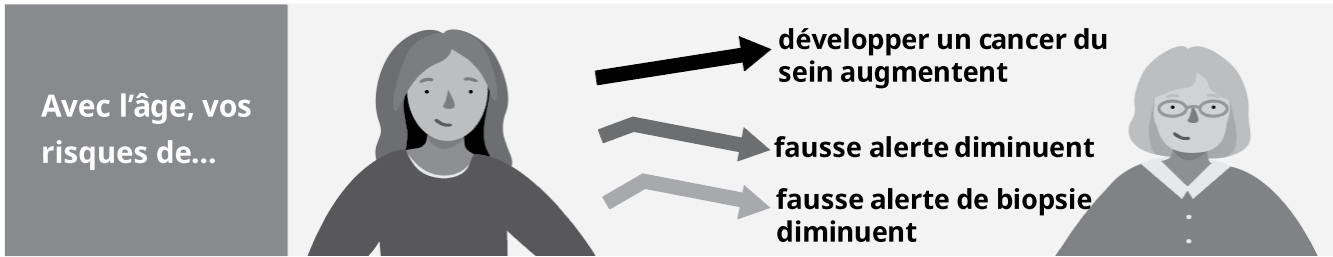
Réfléchissez aux avantages et aux limites des mammographies. Cochez les points qui comptent pour vous. Ajoutez tout autre point dans les lignes vides.

| Avantages | Limites |
|--|---|
| <p>Aide à détecter le cancer plus tôt : une mammographie peut détecter le cancer lorsqu'il est de petite taille, ce qui signifie plus d'options de traitement et de chances de succès. Le fait de détecter et de traiter le cancer tôt me donne plus de temps et d'énergie à consacrer à ma famille et à mes amis.</p> <input type="checkbox"/> | <p>Une mammographie n'est pas parfaite : elle peut ne pas détecter certains cancers en raison de leur emplacement ou de la densité de mon tissu mammaire (faux négatif), ou elle peut détecter des cancers qui n'auraient pas causé de problèmes dans ma vie (surdiagnostic).</p> <p>Comme je suis plus jeune, j'ai peut-être un tissu mammaire plus dense, donc ma mammographie de dépistage pourrait être moins exacte.</p> <input type="checkbox"/> |
| <p>Peut m'aider à vivre plus longtemps : Passer une mammographie peut m'aider à vivre plus longtemps, car le dépistage peut favoriser la détection d'un cancer lorsqu'il est de plus petite taille et plus facile à traiter.</p> <input type="checkbox"/> | <p>Anxiété de dépistage : Je peux ressentir de l'angoisse, de l'inquiétude ou du stress pendant et après ma mammographie lorsque j'attends mes résultats.</p> <input type="checkbox"/> |
| <p>Ça fait du bien de prendre soin de ma santé : Une mammographie m'aide à prendre soin de la santé de mes seins afin que je reste au courant de mon état de santé général. Passer une mammographie me permet de prendre soin de moi et cela me fait du bien.</p> <input type="checkbox"/> | <p>Douleur : Passer une mammographie peut être inconfortable en raison de la pression exercée sur mon sein pendant que les radiographies sont prises. La compression est nécessaire pour étaler le tissu mammaire et maintenir mon sein en place afin d'éviter les images floues.</p> <input type="checkbox"/> |
| <p>Me donne la tranquillité d'esprit : Savoir si j'ai ou non un cancer du sein m'aidera à mieux comprendre ma santé et à orienter mes choix pour l'avenir.</p> <input type="checkbox"/> | <p>Autres tests : J'aurai peut-être besoin d'autres tests après ma mammographie de dépistage, comme une mammographie diagnostique, une échographie ou une biopsie, afin d'examiner mes seins de plus près.</p> <input type="checkbox"/> |
| <p>Moins de traitements/récupération plus rapide : Détecter le cancer plus tôt peut signifier que j'aurai besoin de moins de traitements et que je passerai moins de temps à me rétablir.</p> <input type="checkbox"/> | <p>Traitement possible : Je pourrais avoir besoin d'un traitement après ma mammographie de dépistage, comme une chirurgie, des médicaments, de la radiothérapie et/ou de la chimiothérapie.</p> <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

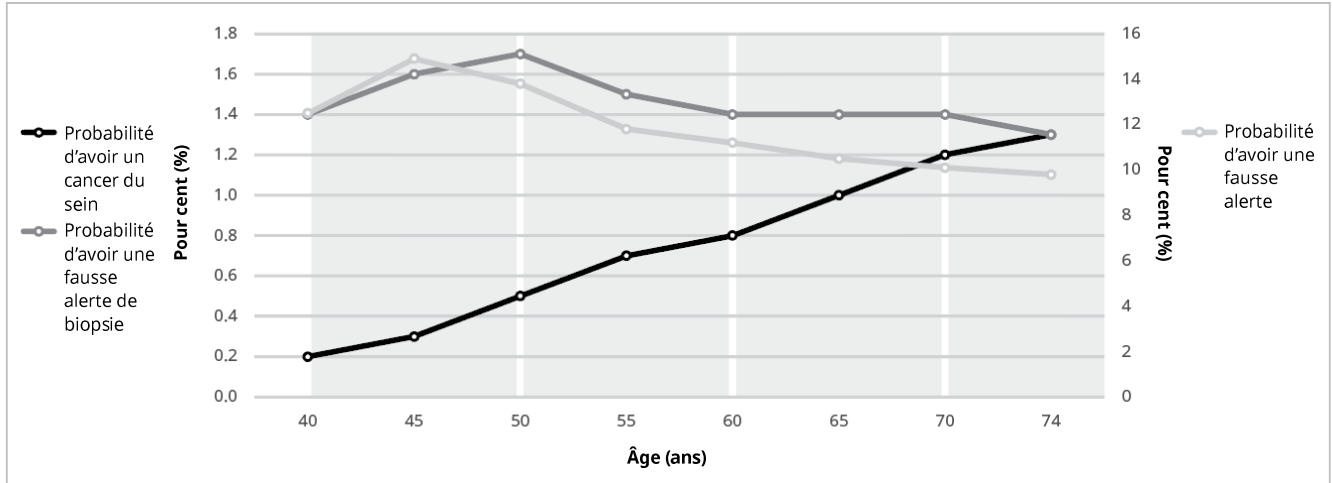
Pourquoi le dépistage est-il disponible à compter de 40 ans, mais recommandé à 50 ans?

Votre âge et vos antécédents familiaux peuvent avoir une incidence sur les résultats de votre prochaine mammographie. Avec l'âge, votre risque de développer un cancer **augmente**, mais votre risque de **fausse alerte** ou de **fausse alerte de biopsie diminue**.

| Définitions | |
|---------------------------------|---|
| Fausse alerte | Un résultat de test anormal qui est en fait normal après d'autres tests (comme une autre imagerie, biopsie ou chirurgie). |
| Fausse alerte de biopsie | Un résultat anormal après une biopsie (retrait d'une petite quantité de tissu, de cellules ou de liquide du corps) qui est en fait normal après d'autres tests. |



Ce qui peut se passer si vous n'avez PAS de parent, d'enfant ou de membre de votre fratrie atteint du cancer du sein :



Comprendre le graphique

Si vous avez 45 ans, vous avez :

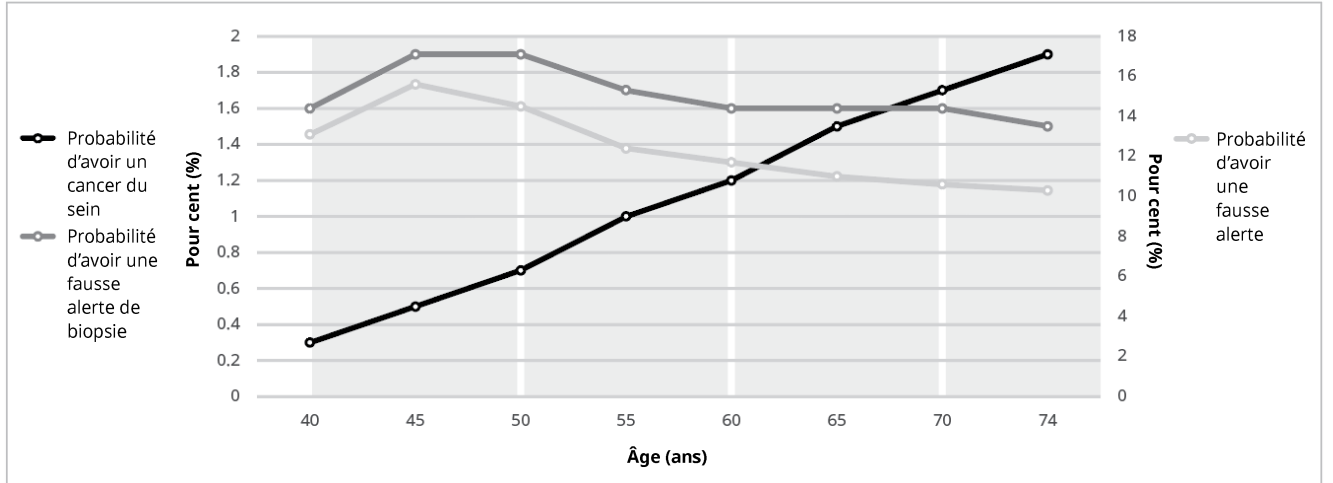
- Moins de 1 % de probabilité d'avoir un cancer
- 15 % de probabilité d'une fausse alerte
- 1,6 % de probabilité d'une fausse alerte de biopsie

Contre

Si vous avez 70 ans, vous avez :

- Plus de 1 % de probabilité d'avoir un cancer
- 10 % de probabilité d'une fausse alerte
- 1,3 % de probabilité d'une fausse alerte de biopsie

Ce qui peut se passer si vous AVEZ un parent, un enfant ou un membre de votre fratrie atteint du cancer du sein :



Comprendre le graphique

Si vous avez 45 ans, vous avez :

- 0,5 % de probabilité d'avoir un cancer
- 16 % de probabilité d'une fausse alerte
- 1,9 % de probabilité d'une fausse alerte de biopsie

Contre

Si vous avez 70 ans, vous avez :

- 1,7 % de probabilité d'avoir un cancer
- 11 % de probabilité d'une fausse alerte
- 1,6 % de probabilité d'une fausse alerte de biopsie

Votre décision

Quelle est votre décision?

Je veux passer une mammographie maintenant

Je veux attendre d'avoir 50 ans

J'ai encore des doutes

| Êtes-vous sûr ou sûre de votre choix? | | Oui | Non |
|---|--|--------------------------|--------------------------|
| Sure of myself (Sûr ou sûre de moi-même) | Êtes-vous sûr ou sûre du meilleur choix pour vous? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Understand information (Comprendre l'information) | Connaissez-vous les avantages et les limites du dépistage? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Risks and benefits (Risques et avantages) | Êtes-vous sûr ou sûre des avantages et des limites qui vous importent le plus? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Encouragement | Avez-vous suffisamment de soutien et de conseils pour faire un choix éclairé? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

@SURE test; O'Connor & Légaré 2008

Vous avez encore des doutes?

Apportez ce guide à un professionnel de la santé pour obtenir de l'aide. Notez ci-dessous toutes les questions que vous pourriez avoir à lui poser lors de votre rendez-vous :



Avis de non-responsabilité

Les informations partagées ici sont à titre informatif uniquement. Elles ne doivent pas être interprétées comme un conseil médical, un diagnostic professionnel ou un avis médical sans avoir consulté au préalable un professionnel de la santé. Ces informations ne doivent pas remplacer la nécessité de consulter un professionnel de la santé pour toute question liée à la santé.

Références

1. Beth Israel Deaconess Medical Center. (2022). Should I Continue Having Mammograms? For Women Age 75 to 84 Years. Boston. Available at https://eprognois.ucsf.edu/decision_aids/Mammography_75-84.pdf.
2. Cancer Care Ontario. Cancer Fact: My CancerIQ – cancer prevention goes digital in Ontario. February 2015. Available at <https://www.mycanceriq.ca/>.
3. Légaré F, Kearing S, Clay K, Gagnon S, D'Amours D, Rousseau M, O'Connor A. Are you SURE?: Assessing patient decisional conflict with a 4-item screening test. Can Fam Physician. 2010 Aug;56(8):e308-14. PMID: 20705870; PMCID: PMC2920798.