

SI VOUS FAITES LE DÉPISTAGE, FAITES-LE SCHTROUMPFEMENT*



ASSURANCE DE QUALITÉ • ENTRE 50 ET 69 ANS • GRATUIT

*Dès 50 ans, un Mammotest gratuit peut être réalisé tous les deux ans afin de dépister de manière précoce le cancer du sein. Plus un cancer du sein est détecté tôt, plus vos chances de guérison et de survie sont élevées. Il est donc important d'y participer ! Nous vous invitons à participer en prenant rendez-vous dès que vous recevez l'invitation. Cette invitation vous est envoyée automatiquement par Brumammo ou le CCR. Il est également possible de l'obtenir sur demande. Si vous avez un problème au sein, consultez votre médecin.



Une mammographie de dépistage

Le Mammotest est un examen radiographique des seins, aussi appelé mammographie. Le Mammotest permet de repérer un cancer du sein avant que vous puissiez remarquer des symptômes. C'est le seul examen de dépistage conforme aux recommandations européennes.

Un Mammotest pour les femmes entre 50 et 69 ans

C'est entre 50 et 69 ans que le risque de cancer du sein est le plus important et que le dépistage est le plus efficace. En effet, près de 50 % des cancers du sein sont diagnostiqués chez des femmes qui se situent dans cette tranche d'âge. De plus, à partir de 50 ans, le **tissu glandulaire** des seins est largement remplacé par du tissu gras. Les seins deviennent plus transparents aux rayons X et sont **mieux adaptés pour une mammographie**.

Une mammographie tous les 2 ans

Tous les 2 ans, les femmes de 50 à 69 ans reçoivent automatiquement une invitation pour le Mammotest.



Le Mammotest est gratuit

Pour les femmes concernées, **le Mammotest est gratuit** :

- Leur mutualité prend en charge le paiement auprès de l'unité de mammographie agréée où elles choisissent de faire leur Mammotest.
- Les Régions financent l'organisation du dépistage.
- Les unités de mammographie agréées payent elles-mêmes l'inspection technique de leurs appareils.

Tout en garantissant une qualité maximale, ce type de dépistage organisé représente **un coût moins élevé pour la Sécurité Sociale** que les mammographies faites en dehors du système organisé.

Le Mammotest : votre assurance de qualité

La raison principale de participer au dépistage organisé du cancer du sein est son assurance de qualité et de fiabilité.

1. **Double lecture indépendante** : les clichés des Mammotests sont lus de façon indépendante par au moins deux radiologues. Cette procédure, appelée « double lecture indépendante », diminue le risque d'erreur. En effet, elle permet :
 - de trouver des anomalies qui n'avaient pas été identifiées lors de la 1ère lecture et qui se révèlent être des cancers lors des examens complémentaires (en moyenne 1 cancer sur 10);
 - d'éviter des examens complémentaires inutiles;
 - de contrôler la qualité des clichés de façon continue.
2. **Les unités de radiologie** qui réalisent les Mammotests sont **agrées par les autorités Régionales**. Pour obtenir un agrément, les unités doivent remplir des critères définis légalement : formation des technologues et radiologues, conformité technique des installations de mammographie et engagement du personnel à respecter les règles du dépistage.
3. **Les installations de mammographie utilisées** dans les unités agréées pour effectuer les Mammotests sont soumises à des **contrôles de qualité exigeants et réguliers**. L'objectif est d'obtenir les meilleurs clichés avec la dose de rayons X la plus faible possible.
4. Les **technologues et radiologues liés aux programmes** de dépistage reçoivent régulièrement une évaluation sur leurs Mammotests réalisés. Le but est que la qualité de leur travail soit en amélioration constante.

**SI VOUS FAITES LE DÉPISTAGE,
FAITES-LE SCHTROUMPFEMENT *!**

*Assurance de qualité • entre 50 et 69 ans • gratuit



Un système européen sur base d'une évaluation scientifique détaillée

Une commission d'experts de l'Union européenne est responsable de l'évaluation des études sur le dépistage du cancer du sein. C'est pourquoi le même système s'applique partout en Europe et est évalué régulièrement. Actuellement, c'est le système de référence.

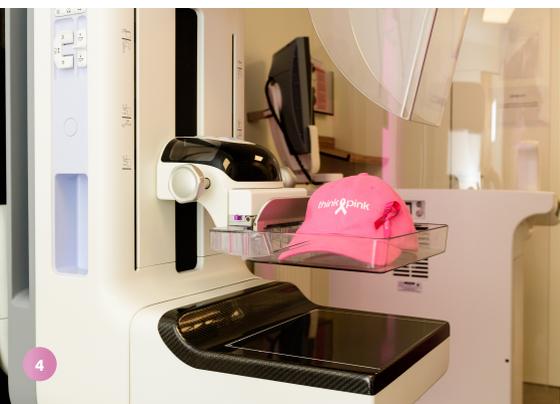
L'objectif européen est d'avoir un taux de participation de 75 %. Néanmoins, la participation à Bruxelles et en Wallonie est inférieure à 12 %.

Vers un Mammotest personnalisé

Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez la femme. Le risque augmente avec l'âge et surtout à partir de 50 ans. Cependant, **le risque** varie fortement d'une femme à l'autre. C'est pourquoi il est important d'évoluer vers un système de dépistage personnalisé, sur des bases scientifiques.

Ces dernières années, les **nouvelles recherches** montrent l'intérêt de s'orienter vers un dépistage personnalisé, sans perte de qualité, d'efficacité ni de sécurité. Ces études permettront aux experts de **faire évoluer le système de dépistage actuel** vers un système plus adapté au risque individuel des femmes.

Nous sommes très fiers que la Belgique soit parmi les 5 pays actifs dans l'organisation d'une recherche européenne importante : le projet « **My PeBS** ». Ce projet est coordonné en Belgique par l'Institut Bordet.



think  pink

Comment se déroule le Mammotest

Voici **les étapes à suivre** pour participer au Mammotest, le dépistage organisé :

1. Vous recevez votre invitation pour le Mammotest

Chaque **femme entre 50 et 69 ans** affiliée à une mutuelle belge reçoit sa première invitation de CCR (en Wallonie) ou Brumammo (à Bruxelles) dans l'année de ses 50 ou 51 ans. Cette invitation équivaut à une prescription. Elle est nécessaire pour passer le Mammotest.

La **lettre d'invitation** est accompagnée de la liste des unités de mammographie agréées. Vous contactez l'unité de votre choix pour prendre rendez-vous. **Précisez clairement que vous voulez un Mammotest !**

Vous pouvez également vous adresser à votre médecin pour obtenir une **prescription** de Mammotest tous les 2 ans. **Le terme « Mammotest »** doit impérativement apparaître sur la prescription pour que la mammographie soit réalisée dans le cadre du programme de dépistage.

Attention : vous ne pourrez pas passer un Mammotest si vous en avez déjà passé un il y a moins de deux ans !

2. Le jour de votre rendez-vous

Vous vous munissez de :

- Votre **invitation ou votre prescription**
- **Votre carte d'identité**
- Deux **vignettes** de mutuelle
- Le nom et les coordonnées de votre **médecin**

Important : veillez à ne pas utiliser de déodorant, de crème pour le corps, de talc ou de parfum. Ils peuvent détériorer la qualité des radiographies. Par facilité, portez de préférence un pantalon ou une jupe.

3. La mammographie : un quart d'heure tous les deux ans

Après les démarches administratives, vous serez accueillie par une **technologue spécialisée** en imagerie du sein. Elle vous expliquera le déroulement de l'examen et vous indiquera une **cabine** pour vous déshabiller (uniquement le haut du corps).

Ensuite, la technologue vous positionnera pour obtenir les meilleurs clichés possibles. Votre sein sera **comprimé entre deux plaques**. La sensation peut être désagréable ou douloureuse mais elle ne dure que quelques secondes. Cette technique permet de réaliser des **images précises** avec un minimum de rayons X. Si vous avez peur ou mal, n'hésitez pas à le signaler.

La technologue prend **deux clichés par sein** : le premier d'une façon verticale, le deuxième incliné. C'est indispensable pour que le radiologue puisse voir l'entièreté du sein sur les clichés. La technologue vérifie la qualité des images. Dès que l'examen est fini, vous pouvez rentrer chez vous.

4. La double lecture indépendante

Les clichés sont analysés par un premier radiologue. Un deuxième les analyse ensuite sans connaître l'avis du premier radiologue. Lorsque les deux radiologues ne partagent pas la même opinion, l'avis d'un troisième radiologue est sollicité.

Cette méthode permet de découvrir une anomalie non vue lors de la première lecture, mais aussi de réduire les examens complémentaires inutiles.

5. La transmission des résultats

En moyenne, les résultats sont envoyés environ une à deux semaines après la réalisation du Mammothest au médecin que vous avez renseigné. Il vous informe du résultat et si nécessaire vous guidera dans les étapes à suivre.

Lorsque le Mammothest est positif, il s'agit 9 fois sur 10 d'une anomalie sans gravité. Mais 1 fois sur 10, il s'agit d'un cancer du sein. Seuls des examens complémentaires permettront de faire la différence.

Avantages et limites

Le dépistage du cancer du sein a des avantages et des limites.

La décision de participer au dépistage vous appartient. Mais il est important que vous soyez informées correctement.

+ Les avantages du Mammotest

- Grâce au dépistage, un cancer du sein peut être **détecté plus tôt**, avant qu'il soit palpable ou que d'autres signes puissent se manifester.
- Détecté tôt, un cancer du sein se **traite plus facilement et plus efficacement**.
- La détection précoce d'un cancer du sein diminue le risque de mortalité. Dans 9 cas sur 10 un cancer du sein est guérit. Le Mammotest vous permet de bénéficier d'une **assurance de qualité** (voir p. 3).
- Si le Mammotest est négatif, vous serez rassurée. Il reste cependant important de rester attentive à vos seins entre deux Mammotests. Si d'éventuels signes anormaux se présentent, consultez rapidement votre médecin (voir p. 11).

- Les limites du Mammotest

- Traiter et diagnostiquer des cancers peu évolutifs est un inconvénient, c'est ce qu'on appelle le « **surdiagnostic** ». Ces cancers n'auraient pas été découverts en l'absence de dépistage. Comme il est impossible de prédire avec certitude l'évolution d'une lésion cancéreuse au moment où elle est diagnostiquée, il est proposé, par précaution, de traiter tous les cancers détectés.
- 9 fois sur 10, les examens complémentaires montrent que l'anomalie détectée par le Mammotest n'était pas un cancer. C'est ce qu'on appelle les « **faux positifs** ». Cela peut provoquer une certaine inquiétude et entraîner d'éventuels examens complémentaires qui avec le recul pourraient s'avérer inutiles.
- Un cancer débutant n'est pas facile à identifier car il n'y a pas toujours d'anomalie radiologique spécifique. Malgré toutes les précautions prises, certains cancers échappent au dépistage et peuvent apparaître même après un Mammotest négatif. C'est ce qu'on appelle les « **faux négatifs** ». C'est pourquoi il est important de rester attentives à vos seins.
- Le délai entre le Mammotest et l'obtention des résultats peut causer de **l'inquiétude**.

Questions fréquentes

1. Que faire si vous avez un risque accru plus élevé ?

Le dépistage du cancer du sein organisé s'adresse aux femmes qui n'ont pas de problèmes aux seins. Votre risque d'un cancer du sein est plus élevé si :

- Au moins deux membres de votre famille proche (enfants, parents, grands-parents, frères, sœurs, oncles et tantes) ont eu un cancer du sein.
- Vous avez eu un cancer du sein.
- Au moins un membre de votre famille proche a eu un cancer du sein avant l'âge de 40 ans.
- Vous avez constaté un changement au niveau de votre sein (une « boule », une inflammation, la peau qui se déforme, un écoulement ...).

Si vous êtes sujette aux cas cités précédemment, consultez votre médecin. Il vous guidera dans les démarches à suivre.

2. Pourquoi pas un Mammotest annuel ?

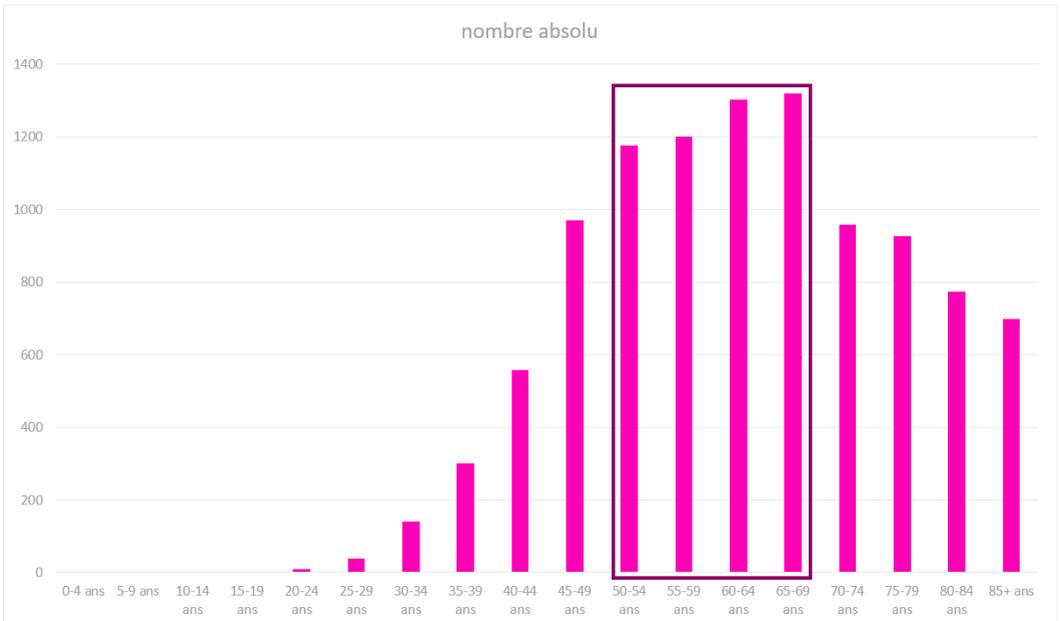
Une mammographie annuelle vous expose inutilement aux rayons X. Actuellement, il est recommandé de ne pas dépasser la fréquence d'une mammographie tous les deux ans, de préférence dans le cadre du Mammotest avec son assurance de qualité.

3. Pourquoi pas un Mammotest pour les femmes de moins de 50 ans ?

En dessous de 50 ans, le cancer du sein survient **moins fréquemment**. En outre, les seins sont généralement **plus denses** : ils contiennent plus de tissus glandulaires. Ceci rend la mammographie moins lisible.

Même si la dose d'irradiation est très faible, il s'agit néanmoins de **rayons** ciblés uniquement **sur les seins**. En réalisant des mammographies avant 50 ans, on augmente les risques de cancers causés par l'exposition aux rayons X. En effet, plus le tissu mammaire est jeune, plus il est sensible à l'exposition des rayons X.

Une femme sur 22, entre 40 et 50 ans, dont le cancer du sein est détecté par le biais d'une mammographie annuelle, est dans cette situation : son cancer est causé par l'exposition aux rayons X.



Source : Fondation Registre du Cancer (2015)

4. Pourquoi pas un Mammotest pour les femmes de plus de 69 ans?

Après 69 ans, le dépistage pourrait être utile, mais il n'est actuellement pas gratuit.

Le gouvernement a choisi de focaliser ses moyens sur la tranche d'âge qui bénéficie le plus du Mammotest : 50 - 69 ans. Cela ne signifie pas que le Mammotest ne pourrait pas être utile après 69 ans. Dans certains pays (comme p.ex. aux Pays-Bas), le Mammotest est proposé aux femmes jusqu'à 74 ans.

Pourquoi la limite d'âge actuelle ?

Le risque qu'un éventuel cancer du sein cause des problèmes de santé est moins élevé que les effets indésirables d'un traitement, en se basant sur l'espérance de vie des femmes plus âgées.

Dans cette tranche d'âge, peu de femmes meurent à cause d'un cancer du sein en comparaison à d'autres causes de décès. La recherche scientifique démontre qu'une grande partie de la population a, au moment du décès, un cancer non détecté. Le **traitement** pourrait causer plus de **souffrance**, mais **sans améliorer pour autant l'espérance ou la qualité de vie**. Les désavantages du dépistage sont donc plus importants que les bénéfices.

L'espérance de vie augmente. L'idée d'élargir l'accès au Mammotest jusqu'à 74 ans, comme aux Pays-Bas, est à discuter.

5. Pourquoi ne pas prévoir systématiquement une échographie lors du Mammotest ?

L'échographie est un **examen complémentaire** qui est pratiqué lorsque le Mammotest montre une image anormale, c'est un des examens possible (échographie, autre cliché agrandi, autre cliché avec une autre incidence) pour le suivi d'un Mammotest suspect. Faire une échographie prend plus de temps qu'une mammographie. Une échographie peut montrer des lésions qui, après des examens supplémentaires, peuvent ne pas être cancéreuses. Ces « **fausses alertes** » entraînent une anxiété et des examens supplémentaires inutiles tels que des biopsies et des ponctions.

Une échographie supplémentaire peut être nécessaire si la densité de vos seins est trop élevée.

6. Que faire si vous remarquez un changement au niveau d'un sein entre deux Mammotests ?

Il est possible qu'un cancer ne puisse pas être détecté lors d'un Mammotest. Ou qu'il se développe entre deux Mammotests. Il est donc important de bien connaître ses seins, et de consulter son médecin si une anomalie apparaît.

Si vous remarquez un des signes suivants, consultez votre médecin rapidement :

- une grosseur ou un gonflement dans le sein
- une grosseur ou un gonflement au niveau de l'aisselle, sous la clavicule ou le long du sternum
- la desquamation (peau qui pèle) ou rougeur du mamelon, ou un mamelon soudainement inversé
- un petit creux sur la surface du sein
- un suintement du mamelon (eau, sang, de couleur verte ou laiteuse)
- un sein anormalement chaud, rouge ou enflammé
- une petite blessure qui se cicatrise mal
- une douleur dans le sein, une différence au toucher

Si vous faites le dépistage, faites-le schtrouffement* !

*Assurance de qualité • entre 50 et 69 ans • gratuit



Avez-vous des questions sur le dépistage organisé du cancer du sein, le Mammotest ?

Ne tardez pas à contacter le CCR (Wallonie, www.ccref.org)
ou Brumammo (Bruxelles, www.brumammo.be).



CCR (Wallonie, www.ccref.org)
Brumammo (Bruxelles, www.brumammo.be)
Think Pink (www.think-pink.be)