



Histoires de SEiNS

**Le petit livre pour se mettre à la page
sur le cancer du sein triple négatif
et les moyens de surveiller sa poitrine.**

Les associations.



Parce que le cancer du sein triple négatif est mal connu et particulièrement agressif...
Parce que chaque année en France, 9000 femmes souvent jeunes sont concernées...

Nous avons décidé d'agir en créant le collectif Triplettes Roses en 2021 ! Notre association réalise des actions concrètes pour améliorer la prise en charge des femmes atteintes d'un cancer du sein triple négatif et pour garantir l'égalité des chances sur le territoire national.

Nous sommes déterminées à :

- Faire connaître ce cancer si particulier et sensibiliser l'opinion publique et les décideurs.
- Alerter et travailler main dans la main avec les professionnels de santé pour dynamiser l'accès aux traitements novateurs. Il est urgent de fournir de nouvelles alternatives thérapeutiques aux patientes en impasse.
- soutenir la recherche contre le cancer du sein triple négatif via des campagnes de collectes de fonds. Ensemble, nous faisons avancer la recherche et nous militons pour le droit d'en bénéficier !

Pour en savoir plus ou nous contacter :
collectiftriplettesroses.com



Créée en 2017, Jeune & Rose est une association née de la rencontre entre 2 jeunes femmes, Christelle et Melanie, âgées de 32 et 31 ans respectivement, dans les couloirs de l'hôpital alors qu'elles étaient toutes les deux en plein combat contre un cancer du sein. Aujourd'hui, Jeune&Rose est présente sur tout le territoire.

Avec son projet, les Tétonnantes, l'association organise des rencontres pour apporter écoute, soutien et bienveillance aux jeunes femmes des différentes régions. L'association réalise aussi des actions de prévention et d'éducation à la santé auprès des jeunes (Teletéton) et sensibilise les professionnels de santé aux différentes problématiques spécifiques que peuvent rencontrer les jeunes femmes touchées par un cancer (Alerte Rose).

En quelques mots, Jeune & Rose, c'est de l'entraide, du partage, de la sororité, de la transmission et de la prévention !

Pour nous contacter : jeuneetrose.fr/contact/
Pour vous renseigner : jeuneetrose.fr



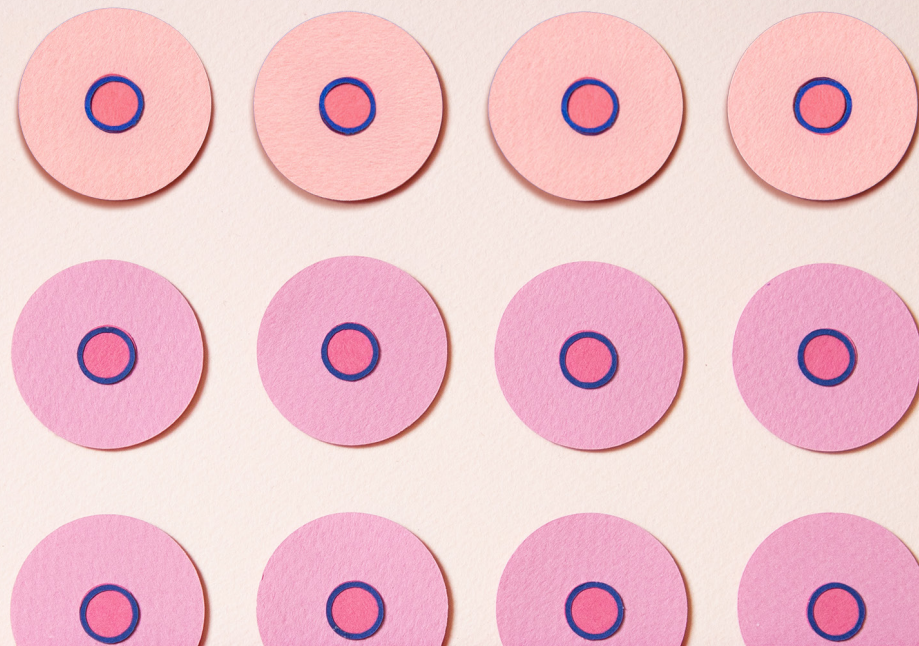
mon
réseau
cancer
DU SEIN

Regroupe des patientes et patients concernés par les cancers du sein et a été créé à partir de leurs expériences vécues. Il s'appuie sur un comité scientifique pluridisciplinaire. Mon Réseau Cancer du Sein a pour vocation de faciliter le quotidien face à l'épreuve de la maladie. Ainsi, les personnes peuvent échanger, trouver de l'information fiable et des ressources pratiques (adresses utiles, événements).

Mon Réseau Cancer du Sein participe également à des projets éducationnels, des actions de démocratie en santé, de promotion de la prévention, du dépistage et de la recherche clinique.

Notre réseau social privé permet l'anonymat, est gratuit, modéré, accessible par site internet et application mobile, à tous les francophones, quel que soit le lieu de vie, de soins ou l'étape dans la maladie.

Découvrez Mon Réseau Cancer du Sein :
monreseaucancer.org, une initiative de notre association de patients et de proches,
Patients en Réseau : patientsenreseau.fr



La vie est pleine de surprises.

Parfois bonnes, parfois mauvaises, comme le cancer du sein triple négatif. Une forme agressive du cancer du sein qui touche souvent des femmes jeunes. Cependant, un diagnostic précoce peut offrir de très grandes chances de guérison aux patientes concernées.⁽¹⁾

Là est tout le propos de ce livre.

Faire connaître les moyens de le détecter précocement - l'auto-examen mammaire, le suivi gynécologique et le dépistage organisé - auprès de toutes les femmes, quel que soit leur âge ou leur niveau d'information sur le sujet.

TEMOIGNAGES

Temoignages





Parce que j'ai des **seins denses et kystiques**, ma gynécologue n'a pas attendu que j'ai 50 ans pour me prescrire des mammographies, et heureusement ! Je m'attendais à une formalité, mais le radiologue a parlé de microcalcification, puis d'un nodule pouvant être suspect... J'ai entendu « **risque de cancer du sein** », « **biopsie** », « **prendre rendez-vous rapidement** ».

Un voile a envahi mon cerveau, je ne sais plus comment j'ai conduit la voiture pour rentrer chez moi. Quelques mois plus tard, je débutais un traitement pour un cancer du sein triple négatif.

Claude, 48 ans.

Cette guérison, je l'ai fêtée avec les miens d'abord mais j'avais aussi envie de la célébrer à l'occasion d'octobre Rose pour participer à la sensibilisation au cancer du sein et témoigner des chances de guérison ! J'ai eu la joie d'être sélectionnée pour défiler avec l'association Ruban Rose sur les Champs-Élysées en dansant. C'était incroyable toutes ces répétitions, ce défilé et cette soirée inoubliable !

Michele, 62 ans



Apprendre que l'on est en rémission, c'est un grand moment de soulagement. Je me souviens surtout du jour où je l'ai dit à mon fils de 6 ans. Je lui ai expliqué que je n'avais plus de cancer dans mon corps. Il m'a regardée et m'a dit : « Oh mais maman, tes cheveux repoussent ! » Ça faisait déjà trois mois qu'ils repoussaient... Il ne s'en était même pas rendu compte. Pour lui, c'était simple : malade = pas de cheveux, plus malade = cheveux. C'était simple et bouleversant à la fois.

Julie, 35 ans.



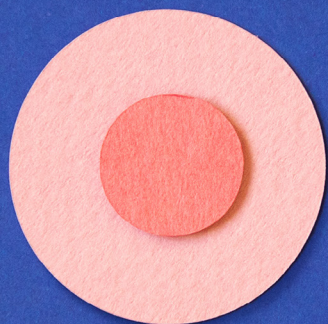
Découvert fort heureusement tôt grâce au dépistage organisé, aujourd'hui je suis guérie de mon cancer du sein !

Face au cancer du sein triple négatif, le combat paie : il faut s'accrocher et vivre l'instant présent, croire en son étoile, aux médecins, aux traitements. Bouger, vivre, rire.

Je suis en rémission depuis 2017. Pour vous aussi, il faut y croire ! A la retraite, je profite de mes deux petits-enfants et je savoure chaque instant.

Martine, 64 ans





REPÉRER
les signes



L'ensemble des symptômes à identifier :

Liquide inhabituel, veine grossie, bosse, peau d'orange, grosseur dure, sein rouge ou chaud, masse épaisse, croûte au mamelon, fossette, lésion, forme ou taille changée, mamelon enfoncé.⁽³⁾

3

de MOYENS Prévention

L'union fait la force.

Le cancer du sein triple négatif touche des patientes plus jeunes que les autres sous-types de cancer du sein. Ces dernières n'étant pas encore éligibles au dépistage organisé, leur diagnostic peut être retardé. C'est pourquoi il est essentiel d'utiliser conjointement les dispositifs clés au service de la détection précoce, comme l'auto-examen mammaire et le rendez-vous gynécologique annuel.

Mais avant tout, vous êtes celle qui connaît le mieux votre poitrine ! Savoir s'écouter et se faire confiance est clé lorsque vous ressentez quelque chose d'anormal dans votre corps.

La règle des 3

Comment s'auto-examiner les seins ? Avant toute chose, regarder ses seins.

L'auto-examen des seins est un geste que chaque femme peut réaliser de manière autonome. Il permet de détecter des symptômes clés qui doivent pouvoir alerter les femmes et conduire à une consultation médicale en cas de doute.⁽²⁾

Des gestes simples et rapides à reproduire.⁽²⁾

3 endroits : les aisselles, la poitrine, les mamelons.

3 doigts de la main opposée au sein que vous examinez.

3 minutes pour prendre le temps de ne rien rater.

Vous pouvez réaliser cet examen tous les mois, après la période des règles (chez les femmes non ménopausées) lorsque vos seins ont leur taille et leur forme habituelles.⁽²⁾

Quels signes doivent alerter ?⁽³⁾



La palpation d'une boule dans un sein ou dans l'aisselle.



Une modification de la peau : rétraction, rougeur, oedème (gonflement), aspect de peau d'orange.



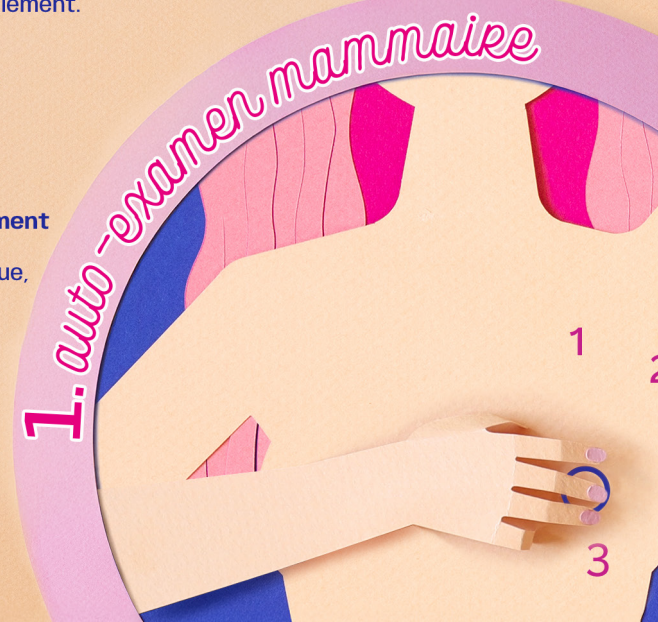
Une modification du mamelon ou de l'aréole (zone autour du mamelon) : rétraction, changement de couleur, suintement ou écoulement.



Une modification de la forme des seins.

Que faire si vous identifiez un de ces signes ?⁽³⁾

L'auto-examen mammaire ne remplace pas un examen clinique par un professionnel de santé. **Contactez rapidement un professionnel de santé** (médecin traitant, gynécologue, sage-femme) car, même s'il existe de nombreuses pathologies du sein et que peu d'entre elles évoluent vers un cancer, il est indispensable de vérifier.



2. Consultation gynécologique

1 femme sur 8 développe un cancer du sein au cours de sa vie.⁽¹⁾

Détecté tôt, le cancer du sein guérit dans 9 cas sur 10.⁽²⁾

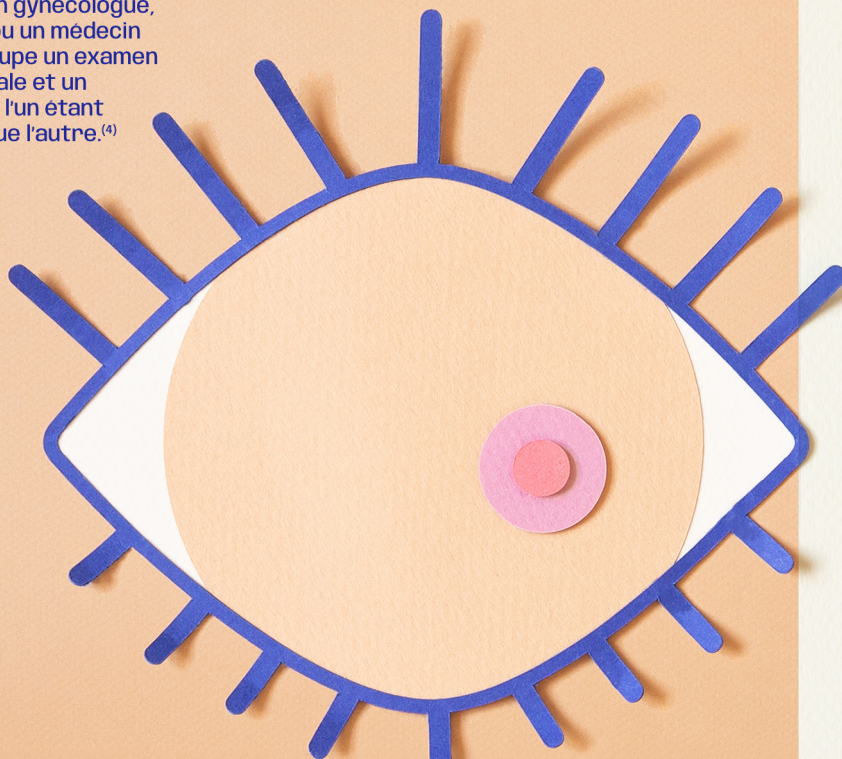
La vigilance n'a pas d'âge.

Le suivi par un professionnel de santé est recommandé pour toutes et ce, dès 25 ans.

Ce rendez-vous annuel qui peut être réalisé par un gynécologue, une sage-femme ou un médecin généraliste regroupe un examen de la sphère génitale et un examen des seins, l'un étant aussi important que l'autre.⁽⁴⁾

Dépistage du cancer du sein et auto-examen des seins, quelle différence ?

Le dépistage du cancer du sein est un acte médical, alors que l'auto-examen mammaire, comme son nom l'indique, est un acte réalisé par soi-même pour identifier d'éventuels changements sur sa poitrine, les aisselles et les mamelons.



Dès 25 ans

Un examen clinique des seins (observation et palpation) réalisé tous les ans par un professionnel de santé (gynécologue, sage-femme, médecin généraliste).⁽⁴⁾

25% des patientes atteintes d'un cancer du sein triple négatif au stade localisé ont **moins de 43 ans**.⁽⁵⁾

Face à cette pathologie qui touche majoritairement des femmes jeunes, en présence d'antécédents familiaux et/ou de facteurs de risque, il est essentiel de procéder à un dépistage plus poussé.

3. Le dépistage à tout âge

De 50 à 74 ans

A cet âge, les femmes sont plus exposées au cancer du sein. Un programme national leur permet spécifiquement de se faire dépister, qu'elles aient ou non des symptômes et quel que soit leur facteur de risque.⁽¹⁾

Elles reçoivent alors un courrier d'invitation avec un bon de prise en charge, et la liste des radiologues agréés de leur département. Les résultats sont envoyés par courrier, ainsi qu'au médecin de leur choix.

Ce que prévoit le programme de dépistage⁽¹⁾ :

- Une mammographie de dépistage à faire tous les 2 ans. (Une échographie complémentaire peut être nécessaire.)
- Un examen clinique des seins tous les ans par un professionnel de santé. Ces examens sont intégralement pris en charge par l'Assurance Maladie.

Après 74 ans

Selon les antécédents familiaux, médicaux et facteurs de risque, la question du dépistage du cancer du sein doit être examinée au cas par cas avec un médecin.⁽⁴⁾



⁽¹⁾ Ameli [En ligne]. Dépistage organisé du cancer du sein pour les femmes entre 50 et 74 ans.

[Mis à jour le 28/02/2025] Disponible sur :

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/cancer-sein/dépistageorganise-50-74-ans> [Consulté le 24/06/2025].

⁽²⁾ Institut de radiothérapie et de radiochirurgie H. Hartmann [En ligne] Comment réaliser une autopalpation des seins : les bons gestes. [Publié le 01/02/2023]. Disponible sur :

<https://radiotherapie-hartmann.fr/actualites/cancer-sein/autopalpation-des-seins/> [Consulté le 24/06/2025].

⁽³⁾ INCa [En ligne] cancers du sein : les prévenir et les détecter tôt. [Mis à jour le 31/10/2024]. Disponible sur :

<https://www.e-cancer.fr/comprendre-prevenir-dépister/Se-faire-dépister/Dépistage-du-cancer-du-sein/Prevenir-et-dépister-tôt> [Consulté le 24/06/2025].

⁽⁴⁾ Service Public [En ligne]. Cancer du sein : un mois pour sensibiliser au dépistage. [Publié le 01/10/2024].

Disponible sur : <https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A15216> [Consulté le 24/06/2025].

⁽⁵⁾ Deluche E et al. Contemporary outcomes of metastatic breast cancer among 22,000 women from the multicenter ESME cohort 2008-2016. Eur J Cancer. 2020;129:60-70.



mon
réseau
cancer
DU SEIN

