Contactez le comité de la Ligue le plus proche de chez vous pour connaître ses actions de prévention et d'information.

ligue-cancer.net

PLUS D'INFOS

LA LIGUE CONTRE LE CANCER

Cancers chez les femmes : mieux comprendre pour mieux se protéger

Chaque année en France, près de 190 000 femmes sont touchées par un cancer. Certains, comme ceux du sein, du col de l'utérus, de l'ovaire ou de l'endomètre, concernent spécifiquement les femmes. D'autres, comme le cancer du poumon ou colorectal, touchent les deux sexes mais présentent des spécificités importantes chez les femmes.

Bonne nouvelle : dans la plupart des cas, il est possible d'agir !

En adoptant les bons réflexes, en connaissant les facteurs de risque, et grâce au dépistage organisé, vous pouvez réduire vos risques et augmenter vos chances de guérison.

Les bonnes pratiques

- Ne pas fumer
- Éviter l'alcool
- Surveiller et stabiliser son poids
- Limiter l'exposition aux UV
- Se faire vacciner contre les HPV
- Pratiquer une activité physique modérée à intensive au moins 30 min par jour
- Limiter la consommation de viande rouge, charcuterie et graisses animales
- Augmenter la consommation de légumes, fruits à coques, fruits et aliments riches en fibres
- Réaliser un examen gynécologique une fois par an
- Participer aux dépistages organisés (sein, col de l'utérus, colorectal)
- **Consulter en cas de symptômes ou de doute**

La Ligue près de chez vous

0 800 940 939

(Appel gratuit en France, anonyme et confidentiel)

Tapez 1 pour échanger avec une psychologue, de 9h à 19h

Tapez 2 pour avoir des renseignements sur vos démarches administratives et juridiques, et faire valoir vos droits de 9h à 17h (permanence.sociale@ligue-cancer.net)

Tapez 3 pour obtenir de l'aide en cas de difficulté concernant votre assurance emprunteur et votre crédit de 9h à 17h30 (AIDEA@ligue-cancer.net)

label DON en CONFIANCE

EDITION SEPTEMBRE 2025 – 1

CANCERS FÉMININS

ÊTRE INFORMÉE, C'EST DÉJÀ PRENDRE SOIN DE SOI

LA LIGUE CONTRE LE CANCER

Agir pour sa santé, c’est possible dès aujourd’hui :

En comprenant mieux les cancers qui touchent les femmes, vous devenez actrice de votre santé

La santé des femmes couvre des besoins spécifiques tout au long de la vie, influencés par des facteurs biologiques, sociaux et environnementaux.

57 % des cancers touchent aujourd’hui les hommes, mais les cancers des femmes progressent plus vite. Depuis 1990, chez la femme, l’incidence – le nombre de nouveaux cancers à une période donnée – augmente chaque année, en moyenne de 0,9 % par an.

Les cancers féminins peuvent souvent être détectés tôt. Mieux les connaître, c’est mieux se protéger.

La prévention des cancers chez la femme, de quoi parle-t-on ?

190 000

Chaque année en France, près de 190 000 femmes apprennent qu'elles sont atteintes d'un cancer.

Certains concernent uniquement – ou presque uniquement – les femmes, comme ceux du sein, de l'utérus ou des ovaires. **On parle alors de cancers gynécologiques.**

Ils touchent 75 000 femmes par an.

D'autres cancers touchent toute la population, comme ceux du poumon ou du côlon. Mais chez les femmes, certains facteurs spécifiques liés à leur santé peuvent influencer les risques. Mieux les connaître, c'est mieux se protéger.

Bonne nouvelle : pour la plupart de ces cancers, il est possible de réduire les risques en adoptant les bons gestes au quotidien.

Pour les cancers du sein et du col de l'utérus, un dépistage organisé de qualité permet de détecter la maladie à un stade précoce et de la soigner dans la plupart des cas, en limitant les dommages.

Cancers féminins : mieux les connaître c'est mieux se protéger !

LE CANCER DU SEIN

Une prévention et un dépistage accessibles à toutes

QUELQUES CHIFFRES :

1 000 000 ♀	patientes vivant avec un cancer du sein
61 000 / AN	nouveaux cas de cancer du sein diagnostiqués
12 700 / AN	décès causés par le cancer du sein
64 ANS	âge médian au moment du diagnostic

Le cancer du sein est la forme de cancer la plus fréquente et la plus mortelle chez les femmes.

Pourtant, il est possible d'en **réduire le risque et d'augmenter les chances de guérison** grâce à de bons **réflexes santé** et à un **dépistage précoce**.

LES FACTEURS DE RISQUE :

Un tiers des cancers pourrait être évité en agissant sur ces facteurs de risque :

L'alcool : premier facteur de risque évitable de cancer du sein.
Il n'existe pas de seuil en dessous duquel l'alcool ne présente aucun risque, cela signifie que le risque augmente de façon progressive dès le premier verre consommé et qu'il n'y a pas de seuil pour une consommation sans risque.

Une femme qui boit un verre d'alcool par jour augmente son risque de cancer du sein d'environ 10 % par rapport à une femme qui ne boit pas. Avec deux verres par jour, le risque est deux fois plus élevé, avec trois verres, trois fois plus élevé, et ainsi de suite. (Sun, 2020)

L'âge : 80 % des cancers du sein se développent après 50 ans.
D'où l'importance de participer au dépistage organisé dès cet âge.

Les habitudes, les modes de vie et leurs conséquences.

NOMBRE DE CANCERS DU SEIN PAR AN LIÉS ...

8 000	... à l'alcool
4 500	... au surpoids et à l'obésite
2 700	... à un traitement hormonal
2 500	... au tabac
2 300	... à une alimentation déséquilibrée
1 700	... à un manque d'activité physique

FACTEURS LIÉS À DES PRÉDISPOSITIONS ET DES ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX :

Antécédents personnels de cancer du sein, de l'ovaire, de l'endomètre, ou certaines affections bénignes du sein

Antécédents familiaux de cancers du sein ou de l'ovaire

Certaines **prédispositions génétiques héréditaires** (comme les mutations BRCA)

La prise de **traitements hormonaux** de substitution lors de la ménopause

Exposition à des radiations médicales avant 30 ans

(par exemple, radiothérapie du thorax)

Certains facteurs liés au mode de vie, comme une activité physique régulière et une alimentation équilibrée, ou l'allaitement peuvent aider à réduire le risque de cancer du sein. D'autres facteurs biologiques, tels qu'une puberté tardive, une grossesse jeune ou une ménopause précoce sont également associés à une diminution du risque.

Si vous êtes concernée, parlez-en à votre médecin, gynécologue ou sage-femme. Ils pourront vous conseiller un suivi adapté et répondre à vos questions sur le dépistage.

LES BONS RÉFLEXES POUR DÉTECTER UN CANCER DU SEIN

1. **Dès 25 ans**, il est recommandé de s'observer régulièrement et de pratiquer l'autosurveillance.
2. Un examen clinique **tous les ans** réalisé par un médecin généraliste, un gynécologue ou une sage-femme.

   Le suivi par une sage femme est possible pour toutes les femmes sans pathologie gynécologique.
3. **Entre 50 et 74 ans** : participation au dépistage organisé tous les 2 ans.

Pour en savoir plus sur le dépistage organisé, rendez-vous sur notre page dédiée :

GUIDE DE L'AUTOSURVEILLANCE :

- À réaliser **après les règles** (ou à date fixe pour les personnes ménopausées)
- À réaliser de manière régulière : dans l'idéal **une fois par mois**, car le principe sous-jacent de l'autopalpation, c'est l'apprentissage de sa poitrine et la détection de différence par rapport à l'habitude
- Décliner l'action en **3 phases**, devant une glace :

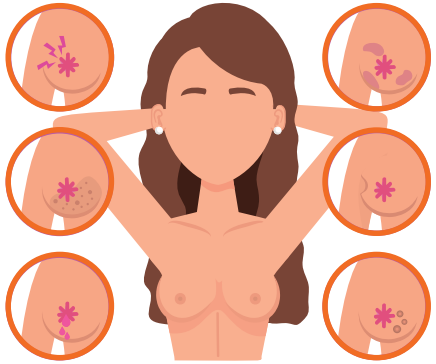
1 Observer et comparer chaque mois la forme du sein, la texture de la peau et la couleur (sein + mammelon)

2 Palper avec la pulpe des doigts sur l'entièreté de la poitrine (de l'os de la clavicule jusqu'au niveau des baleines de soutien gorge), entre les deux seins, sur les mamelons et sous l'aisselle

3 Faire une pression sur le sein afin de vérifier qu'il n'y ait pas d'écoulement (transparent ou coloré)

LES SIGNES À SURVEILLER LORS DE L'AUTOSURVEILLANCE :

- Une **boule** ou une **grosseur** dans le sein ou sous l'aisselle
- Une **modification de la peau** (tiraillement, rougeur, érosion, gonflement ou aspect « peau d'orange »)
- Un **changement du mamelon ou de l'aréole** : rétraction, couleur différente, écoulement
- Une modification de la **forme** des seins



Sentir quelque chose n'est pas forcément signe d'un cancer, mais nécessite toujours un conseil médical. Contactez votre médecin généraliste, sage-femme ou gynécologue.

LE DÉPISTAGE, À QUOI ÇA SERT ?

10 000

Chaque année, grâce au dépistage, plus de 10 000 cancers agressifs sont détectés à temps et mieux pris en charge.

Le dépistage permet de détecter un cancer avant l'apparition des symptômes. **Plus il est détecté tôt, plus les chances de guérison sont élevées : 99 femmes sur 100.**

Il contribue également à réduire les séquelles et la lourdeur des traitements.

Le dépistage organisé offre une qualité supérieure au dépistage individuel, notamment grâce à la seconde lecture, qui **permet de détecter 75% des cancers** (contre 66% en dépistage individuel classique).

LES MODALITÉS DU DÉPISTAGE

- Je reçois une **invitation** et une **liste de radiologues agréés**.
- Je prends **rendez-vous** (idéalement en milieu de cycle) chez un radiologue agréé pour faire ma **mammographie**.
  Je pense à prendre mon invitation et ma Carte Vitale.
- Le radiologue réalise 2 clichés par sein, examine mes seins et me donne un **premier résultat**.
- Avec ou sans anomalie, mon dossier est envoyé au CRCDC pour une **seconde lecture**.
- Je reçois mes **résulats par courrier**, ainsi que mon médecin.
- Je **récupère mon dossier médical** au centre de radiologie.

Si une anomalie est détectée :
cela ne signifie pas nécessairement que vous avez un cancer. Des examens complémentaires pourront être proposés.

Si vous présentez des facteurs liés à des prédispositions et des antécédents familiaux, indiquant un risque élevé ou très élevé, vous ne relevez pas du dépistage organisé.

Un dépistage spécifique plus précoce qu'à 50 ans est alors recommandé.

Parlez-en à votre médecin, il saura vous orienter vers la démarche la plus adaptée.

LE CANCER DU COL DE L'UTÉRUS

Éliminer le cancer du col de l'utérus, un avenir possible

QUELQUES CHIFFRES :

3 159 / AN	nombre de cancers du col de l'utérus détectés par an
836 / AN	nombre de décès par an liés aux cancers du col de l'utérus
< 65 ANS	âge des 3/4 de femmes diagnostiquées d'un cancer du col de l'utérus

Ce cancer est évitable et éradicable :

La vaccination contre les HPV permet d'éviter 90 % des cancers. L'Australie est en passe d'éliminer ce cancer dans les prochaines années grâce à une stratégie combinant vaccination et dépistage.

LES FACTEURS DE RISQUE :

La quasi-totalité des cancers du col de l'utérus sont liés à une infection persistante au **papillomavirus (HPV)**. Ils se développent en moyenne 10 à 15 ans après le début de l'infection.

Certains **cofacteurs** peuvent augmenter la vulnérabilité :

LES FACTEURS FAVORISANT LA CONTAMINATION PAR LE VIRUS :

- Ne pas être vacciné
- La multiplicité des partenaires
- Des rapports sexuels à un âge précoce
- Avoir eu plusieurs enfants

LES FACTEURS RÉDUISANT LES DÉFENSES IMMUNITAIRES :

- La consommation de tabac
- L'usage de certains contraceptifs (pilules oestroprogestatives)
- Une déficience immunitaire, la prise d'un traitement immunosuppresseur ou une infection par le VIH.

AUTRES FACTEURS :

- Le surpoids (suspecté)
- Le traitement au distilbène chez la mère

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

Le cancer du col de l'utérus ne présente souvent aucun symptôme au stade initial, ce qui rend les tests de dépistage réguliers essentiels.

Entre deux dépistages, consultez si vous ressentez des douleurs inhabituelles, si vous avez des saignements après un rapport ou en dehors des règles.

Le rôle du dépistage : détecter, éliminer et traiter les lésions précancéreuses et cancer.

Un dépistage efficace permet de traiter les lésions avant qu'elles ne deviennent un cancer.

Le saviez-vous ?

Le préservatif ne protège pas intégralement des infections HPV, la meilleure protection est la vaccination entre 11 et 26 ans (le plus tôt, le mieux).

LE DÉPISTAGE, À QUOI ÇA SERT ?

Il permet de repérer tôt des lésions précancéreuses et d'éviter le développement d'un cancer dans 90 % des cas. Plus il est détecté tôt, plus les traitements sont légers et préservent la fertilité.

LE DÉPISTAGE, COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Un **prélèvement peu invasif et superficiel** est effectué au niveau du col de l'utérus. Il permet de détecter d'éventuelles cellules anormales ou la présence du HPV, responsable de la majorité des cancers du col.

De 25 à 65 ans, même si vous avez été vaccinée contre le papillomavirus, le dépistage est recommandé

ENTRE 25 ET 30 ANS

Les deux premiers frottis se font à un an d'intervalle : il s'agit d'un examen cytologique qui s'attarde sur les cellules et vérifie la non présence de cellules atypiques.

Si le résultat des deux dépistages est négatif, faites un frottis 3 ans plus tard. S'ils sont négatifs, on poursuit par la recherche du HPV.

A PARTIR DE 30 ANS

Le test HPV est recommandé tous les 5 ans.

Bien que le mode de prélèvement soit le même, c'est une analyse biologique : on teste la présence de HPV.

LES MODALITÉS DU DÉPISTAGE

Je reçois une **invitation** par courrier.

Je prends **rendez-vous** auprès de mon médecin généraliste, mon gynécologue, ma sage-femme, un hôpital, un centre de santé ou de protection maternelle et infantile (PMI) ou de planification et d'éducation familiale (CPEF) ou un laboratoire. *Je pense à prendre mon invitation et ma Carte Vitale.*

Le professionnel de santé réalise le test en position gynécologique. Délicatement, à l'aide d'une petite spatule ou d'un écouvillon, des cellules au niveau du col de l'utérus sont prélevées pour les analyser.

L'examen est rapide (quelques minutes), généralement **indolore**, bien qu'une légère gêne puisse parfois être ressentie, notamment lors de l'utilisation du spéculum (l'outil qui permet de regarder dans le vagin). **Il peut être réalisé en toute sécurité, même pendant une grossesse**.

L'échantillon est envoyé et **analysé en laboratoire**.

Je reçois mes **résulats par courrier**, ainsi que mon médecin.

- **Si tout est normal :** refaites le test tous les 3 ans entre 25 et 30 ans, puis tous les 5 ans jusqu'à 65 ans.
- **Si une anomalie est détectée :** cela ne signifie pas nécessairement que vous avez un cancer. Des examens complémentaires pourront être proposés.

FOCUS SUR LES AUTRES CANCERS GYNÉCOLOGIQUES

En dehors du cancer du sein et du col de l'utérus, d'autres cancers gynécologiques affectent les organes reproducteurs féminins.

Chaque année, ils touchent des milliers de femmes en France. Voici un aperçu des principaux, de leur fréquence, et des facteurs associés :

CANCER DE L'ENDOMÈTRE

8 400 cas, 2 700 décès par an

Facteurs de risque :
Âge, puberté précoce et ménopause tardive, surpoids, diabète, un traitement par tamoxifène ou, plus rarement, une prédisposition génétique.

C'est un cancer plutôt postménopause.

CANCER DE L'OVAIRE

5 350 cas, 3 500 décès par an

Facteurs de risque :
Âge, prédisposition génétique, puberté précoce et ménopause tardive, endométriose, traitement hormonal de la ménopause, tabagisme, amiante.

Leur diagnostic est souvent tardif, ce qui explique leur pronostic souvent défavorable.

CANCER DE LA VULVE

1 000 cas en 2018*

Facteurs de risque :
HPV, lésions précancéreuses (maladie de Paget, Lichen sclérodermique…) tabagisme, antécédents de cancers gynécologiques, VIH.

CANCER DU VAGIN

162 cas en 2018*

Le plus rare des cancers gynécologiques.

Facteurs de risque :
Infection HPV / VIH, tabagisme, antécédent de traitement au distilbène chez la mère.

**Compte tenu du faible nombre de cas à l'année, les estimations de mortalités sont complexes.*

POURQUOI IL N'EXISTE PAS DE DÉPISTAGE ORGANISÉ POUR CES CANCERS ?

Contrairement au cancer du sein ou du col de l'utérus, aucun test de dépistage scientifiquement validé (fiable, sensible et spécifique) n'existe actuellement pour ces cancers.

Cela s'explique soit parce que la balance-bénéfice risque n'est pas favorable, soit parce que l'incidence de ces cancers est très faible.

LES AUTRES CANCERS

Au-delà des cancers spécifiquement féminins, certains touchant à la fois les hommes et les femmes, présentent **des particularités importantes chez les femmes**. Il est essentiel de les connaître pour mieux s'en protéger.

DES CANCERS PLUS FRÉQUENTS CHEZ LES FEMMES

LE CANCER DE LA THYROÏDE :

Bien que rare, il est nettement plus fréquent chez les femmes.

Son incidence a fortement augmenté entre 1980 et 2005 : de 2,9 à **12,7 cas pour 100 000 femmes**, contre 1 à 4,2 chez les hommes.

Le principal facteur de risque connu est l'**exposition aux rayonnements ionisants*** (naturelle, médicale, ou accidentelle), surtout pendant l'enfance.

LE CANCER DE LA VÉSICULE BILIAIRE :

En partie à cause des facteurs de risque comme les calculs biliaires, eux-mêmes favorisés par **les hormones féminines, l'obésité ou les grossesses multiples**.

LE CANCER DE L'ANUS :

Souvent **lié à une infection HPV**, il connaît une incidence croissante.

** Ces rayonnements peuvent être produits par la radioactivité d'atomes tels que l'uranium, ou par des appareils électriques comme des scanners*

UNE PROGRESSION PRÉOCCUPANTE

LE CANCER DU FOIE :

Également en hausse chez les femmes, notamment à cause de la consommation d'**alcool** et du **surpoids**.

LE CANCER DU POUMON :

Plus fréquent chez les hommes, connaît une forte augmentation chez les femmes, principalement **en lien avec le tabagisme**. Cette évolution est source d'inquiétude.

Une **étude IMPULSION** est en cours pour proposer aux femmes et aux hommes un dépistage du cancer du poumon.

Il s'adresse aux personnes entre 50 et 74 ans, fumeuses ou ex-fumeuses, à plus de 20 paquet-années (1 paquet par jour pendant 20 ans, ou 2 paquets par jours pendant 10 ans, ou 10 cigarettes par jour pendant 40 ans).

Un scanner thoracique faiblement dosé leur sera proposé aux deux ans.

Pour en savoir plus, fashez ce QR code :

LE CANCER DE LA PEAU :

Le mélanome peut apparaître sur des zones différentes selon le sexe. Chez les femmes, il survient plus souvent sur **les jambes et les bras**, alors qu'il touche plus fréquemment le torse chez les hommes.

Chez les jeunes adultes, le mélanome est plus fréquent chez les femmes que chez les hommes.

LE CANCER COLORECTAL :

Plus fréquent chez les hommes, il augmente également chez les femmes, surtout après 50 ans. **Il est la deuxième cause de mortalité par cancer chez les femmes**.

Un dépistage organisé, gratuit, simple, fiable et indolore permet de détecter précocement les lésions et de guérir la plupart des cancers.

Grâce à votre invitation, vous pouvez commander le kit de dépistage en ligne et le recevoir chez vous, depuis le site **monkit.depistage-colorectal.fr**.

Testez vos connaissances

LE DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN COMMENCE À 40 ANS

Le dépistage organisé du cancer du sein débute à 50 ans et se poursuit jusqu'à 74 ans. **Il est recommandé tous les 2 ans et comprend une mammographie avec double lecture,** ce qui augmente les chances de détecter un cancer tôt.
Avant 50 ans, le dépistage n'est pas systématique, sauf en cas de risque particulier.

L'AUTO-PALPATION DES SEINS PERMET À ELLE SEULE DE DÉTECTER UN CANCER DU SEIN

L'auto-palpation est un **bon réflexe complémentaire**, mais elle ne remplace pas la mammographie. Elle peut aider à repérer une anomalie, mais seul un examen d'imagerie permet de poser un diagnostic fiable.

LE DÉPISTAGE DU CANCER DU COL DE L'UTÉRUS CONCERNE TOUTES LES FEMMES, MÊME SI ELLES NE SONT PLUS SEXUEL-LEMENT ACTIVES

Le dépistage du cancer du col de l'utérus est recommandé entre 25 et 65 ans, tous les 3 à 5 ans, même si vous n'avez plus de rapports sexuels. Il repose sur la surveillance de de la persistance du virus HPV (virus responsable de la majorité des cancers du col).

LES FEMMES QUI PRENNENT UNE PILULE CONTRACEPTIVE AUGMENTENT LEUR RISQUE D'AVOIR UN CANCER GYNÉCOLOGIQUE

Les femmes qui prennent la pilule comme mode de contraception ont un risque **légèrement supérieur** de développer un cancer du sein au cours de leur vie.

Cependant, la prise de ce type de contraceptif **diminue le risque** de cancer de l'ovaire et de l'endomètre. Il est important d'en discuter avec son médecin en fonction de vos antécédents personnels et familiaux.

L'EXPOSITION À CERTAINS PRODUITS CHIMIQUES PEUT AUGMENTER LE RISQUE DE CANCER

Certains **perturbateurs endocriniens,** pesticides, solvants ou polluants présents dans l'environnement peuvent être associés à un risque accru de cancers.

Limiter l'exposition et s'informer est un enjeu de santé publique. Des recherches sont en cours pour affiner nos connaissances sur le sujet.

UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE PEUT RÉDUIRE LE RISQUE DE CANCER

Alimentation équilibrée, activité physique régulière, réduction de l'alcool et du tabac peuvent **prévenir jusqu'à 40 % des cancers.**

Ces gestes vous rendent actrice de votre santé et ont un impact réel.