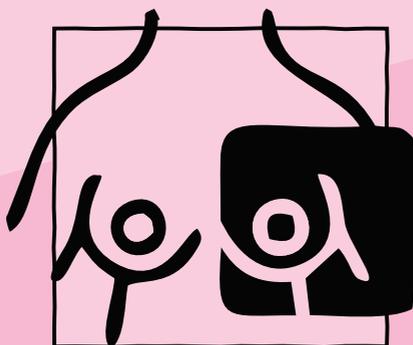


Groundswell

Out of homelessness



Participer à un dépistage du cancer du sein



À qui s'adresse cette brochure ?

Cette brochure contient des informations pour les personnes sans abri à Londres. Elle leur explique comment participer au dépistage du cancer du sein.

Ces informations peuvent aussi être utiles aux assistants sociaux et/ou aux prestataires de services qui aident les personnes sans abri à accéder aux soins de santé.

Qu'est-ce que le dépistage du cancer du sein ?

Le dépistage est un moyen d'identifier les personnes sans symptômes et qui pourraient courir plus de risques d'avoir un problème de santé particulier. Le NHS (Service National de Santé) propose une gamme de tests de dépistage qui sont **gratuits**.

Le dépistage du cancer du sein utilise un test appelé « **mammographie** », une radio qui permet de détecter les tout premiers signes d'un cancer du sein.



Le risque de cancer du sein augmente avec l'âge : la plupart de ces cancers sont découverts chez des femmes de plus de 50 ans. Aujourd'hui, le nombre de femmes qui survivent au cancer du sein est plus élevé qu'avant.

Le dépistage du cancer du sein est un moyen de détecter ce cancer. Il peut aider à détecter des cancers trop petits pour qu'on les voie ou qu'on les sente.



Le dépistage du cancer du sein peut sauver des vies.



De nombreuses personnes survivent au cancer du sein si la maladie a été diagnostiquée : 75 % d'entre elles sont encore en vie 10 ans plus tard.



96 % des personnes qui participent à un dépistage du cancer du sein ne présentent aucun signe de cancer et n'auront plus besoin de se faire dépister avant trois ans.

À qui s'adresse le dépistage du cancer du sein ?



Le dépistage du cancer du sein est proposé automatiquement aux personnes âgées de 50 ans, jusqu'à leur 71e anniversaire, et qui sont inscrites comme étant de sexe féminin auprès d'un médecin. Cela inclut donc :

- Les femmes trans et les personnes non binaires assignées homme à la naissance qui suivent une thérapie hormonale à long terme.
- Les hommes trans et les personnes non binaires assignées femme à la naissance et qui n'ont pas fait de double mastectomie.

Le dépistage du cancer du sein n'est pas systématiquement proposé aux personnes inscrites comme de sexe masculin auprès d'un médecin et âgées de 50 ans, jusqu'à leur 71e anniversaire, mais elles peuvent en faire la demande par l'intermédiaire du cabinet médical. Cela inclut donc :

- Les femmes trans et les personnes non binaires assignées homme à la naissance qui suivent une thérapie hormonale à long terme.
- Les hommes trans et les personnes non binaires assignées femme à la naissance et qui n'ont pas fait de double mastectomie.

Vous serez invitée tous les 3 ans à un dépistage (vous recevrez votre première invitation entre votre 50e et votre 53e anniversaire).

Si vous êtes âgée de 71 ans ou plus, vous risquez toujours d'avoir un cancer du sein. Même si vous ne recevez plus automatiquement une invitation au dépistage après votre 71e anniversaire, vous pouvez toujours faire un dépistage du cancer du sein tous les 3 ans. Vous pouvez appeler le London Breast Screening Hub et prendre rendez-vous dans votre unité locale de dépistage.

Si vous n'avez pas été invitée ou si vous avez manqué votre dernier rendez-vous, vous (ou quelqu'un que vous avez autorisé à le faire pour vous) pouvez appeler le London Breast Screening Hub pour prendre rendez-vous.



London Breast Screening Hub
020 3758 2024

ÂGE

71



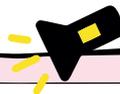
50

Comment se passe le dépistage du cancer du sein ?



- Vous allez recevoir une lettre par la poste qui vous indiquera la date, l'heure et le lieu de votre dépistage. Si cette date ne vous convient pas, il est possible de la changer. Ce dépistage a lieu soit à l'hôpital local, soit dans une camionnette de dépistage mobile.
- Si vous avez besoin d'une aide supplémentaire ou d'un accès pour fauteuil roulant, vous pouvez demander un rendez-vous spécial.
- Le test est réalisé par une « manipulatrice radio » (une soignante femme qui prend les radiographies).
- Avant de continuer, la manipulatrice radio vous demandera de confirmer votre nom, votre adresse et votre date de naissance.
- Elle vous demandera alors de vous déshabiller jusqu'à la taille (torse nu), mais vous pouvez rester couverte jusqu'au moment de l'examen.
- La manipulatrice placera l'un de vos seins sur l'appareil de mammographie et abaissera une plaque en plastique pour le maintenir en place. Elle fera ensuite la même chose pour votre autre sein. Cette radiographie ne dure que quelques secondes, mais elle peut être un peu désagréable. Si vous avez mal, dites-le à la manipulatrice radio.
- Votre rendez-vous à l'unité de dépistage ou au camion de dépistage mobile, avec la mammographie, prend jusqu'à une demi-heure.
- Vous recevrez ensuite, dans les quinze jours, une lettre avec les résultats de votre dépistage.

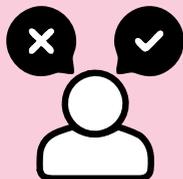
Bons conseils



- Vous serez peut-être plus à l'aise si vous portez des vêtements dont vous pouvez facilement enlever le haut et garder le bas (par exemple, un pantalon ou une jupe).
- Essayez de ne pas mettre de déodorant : cela peut gêner la radiographie.

Pourquoi faire ce dépistage ?

Découvrir un problème tôt peut permettre de le traiter plus efficacement.



Si vous savez que vous avez un problème de santé ou un risque plus élevé de problème de santé, vous serez mieux informé pour prendre des décisions concernant votre santé.

Passer ce dépistage ou non : c'est votre choix personnel, et personne ne décidera pour vous.



Si vous avez fait votre dépistage du cancer du sein, il est possible que vous ne deviez rien faire d'autre, jusqu'à votre prochaine invitation. Il est aussi possible que les résultats indiquent que d'autres examens sont nécessaires.

Entre vos rendez-vous de dépistage, faites des auto-examens de vos seins (voir page 10).

- Si vous avez besoin d'autres examens, on vous donnera un rendez-vous. Vous recevrez généralement vos résultats en une semaine.
- Savoir que vous devez faire d'autres examens peut vous faire peur. Dans la lettre, on vous dira comment contacter une infirmière spécialisée dans les soins à la poitrine si vous avez des questions ou si vous voulez parler de la procédure.

La plupart des personnes qui ont besoin d'autres examens n'ont pas de cancer. Mais s'il y a des signes de cancer du sein, les découvrir tôt donnera au traitement de meilleures chances de réussir.

Comment participer au dépistage du cancer du sein ?

Pour pouvoir passer le dépistage, vous devez être inscrit auprès d'un cabinet médical (« GPS »). Pour vous inscrire, vous ou une personne de confiance pouvez télécharger le formulaire d'inscription (« GMS1 »), le remplir à la main et le remettre au cabinet médical :

<https://www.gov.uk/government/publications/gms1>



N'oubliez pas

Tout le monde a droit à des soins de santé. Pour vous inscrire dans un cabinet médical, vous n'avez pas besoin d'un document d'identité ou d'une adresse fixe. Votre statut d'immigration n'importe pas.

Il est important que le médecin ait des informations exactes sur vous, en particulier :

- Votre nom
- Votre date de naissance
- Votre sexe
- Vos données de contact : par exemple, votre numéro de téléphone portable et une adresse que vous avez choisie pour l'envoi de votre courrier médical (par exemple une adresse avec un c/o).



Votre invitation au dépistage du cancer du sein sera envoyée par la poste à l'adresse que vous indiquez à votre cabinet médical.



Un SMS sera envoyé au numéro de téléphone portable enregistré à votre nom par votre cabinet médical, pour vous rappeler votre rendez-vous.

Si vous ne voulez pas être invitée à un dépistage du cancer du sein, vous pouvez contacter le London Breast Screening Hub au numéro 020 3758 2024.

Changer votre rendez-vous

Vous pouvez changer votre heure et/ou votre lieu de rendez-vous, selon ce qui vous convient le mieux (par exemple, si vous avez du mal à dormir, un rendez-vous tôt le matin serait peut-être difficile pour vous). Vous ou une personne de confiance pouvez appeler le London Breast Screening Hub pour changer l'heure, la date ou le lieu du rendez-vous au numéro **020 3758 2024**.



Si vous avez du mal à vous souvenir de vos rendez-vous, vous pouvez :

- demander à un ami ou à un accompagnant de vous le rappeler.
- programmer une alarme ou un rappel sur votre téléphone.

Regardez bien votre itinéraire à l'avance et prévoyez du temps pour ne pas devoir vous dépêcher. Si vous avez besoin d'aide pour vous rendre sur place, parlez-en à un service de soutien local ou à un assistant social, ils pourront peut-être vous aider.



Demandez à un ami ou à un accompagnant de venir avec vous au rendez-vous, ou d'être là pour discuter avec vous après le rendez-vous. Si vous avez peur, savoir que vous aurez quelqu'un à qui parler pendant que vous attendez peut vous réconforter.

Consulter le site de dépistage avant votre rendez-vous, parler à l'équipe et voir la machine à l'avance peut aussi vous rassurer.

N'oubliez pas que les professionnels de santé gardent tout ce que vous dites confidentiel. Il peut être utile de les avertir de vos problèmes de santé physique ou mentale ou de vos handicaps, pour qu'ils puissent vous aider. Ils peuvent vous aider à positionner vos seins sur l'appareil de manière à ce que vous soyez à l'aise.

Pour vous aider à décider

Aucun test de dépistage n'est fiable à 100 %. Il y a des avantages et des inconvénients à prendre en compte avant de participer au dépistage.

Les médecins ne peuvent pas toujours dire si un cancer finira ou non par mettre en danger la vie de la patiente. Un traitement est donc toujours proposé si on vous diagnostique un cancer du sein.

- Cela veut dire que certains cancers qui sont diagnostiqués et traités n'auraient pas été mortels. Donc, le risque principal du dépistage est un traitement pour des cancers non mortels.

Parmi les autres risques du dépistage du cancer du sein, on trouve :

- un cancer non détecté : les mammographies ne permettent pas toujours de voir un cancer existant.
- les rayons X : passer une mammographie tous les trois ans pendant 20 ans augmente très légèrement le risque d'avoir un cancer au cours de votre vie.

La plupart des gens trouvent que les avantages du dépistage l'emportent sur les risques possibles.



Vous pouvez poser toutes les questions que vous voulez sur le test de dépistage à un médecin ou un soignant, avant de décider si vous voulez le faire ou non.

Ce guide et les invitations qui vous sont envoyées par le programme de dépistage du cancer du sein vous donnent des informations pour vous permettre de décider si vous voulez, ou non, passer un dépistage – c'est votre choix.

Apprenez à connaître vos seins

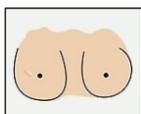
Entre vos rendez-vous de dépistage, il est important d'apprendre à connaître vos seins et leur aspect visuel et au toucher normaux. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon d'examiner ses seins. Rappelez-vous :

Palpez vos seins : vous sentez quelque chose d'inhabituel ? N'oubliez pas de palper les deux seins, des aisselles jusqu'aux clavicules.

Regardez vos seins. Quelque chose vous semble avoir changé, dans leur taille ou leur forme ? Voyez-vous une différence ?

Faites contrôler tout changement par votre médecin.

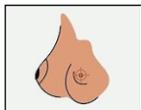
Voici quelques changements qui doivent attirer votre attention pendant votre auto-examen :



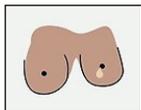
grosseur – vous pouvez sentir une grosseur au toucher, mais pas la voir



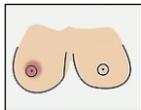
un changement dans l'aspect et la texture de la peau, un peu comme de la peau d'orange



un changement dans l'aspect ou la direction d'un mamelon



un écoulement (liquide) de l'un ou des deux mamelons



une rougeur ou éruption sur la peau ou autour du mamelon

Si vous remarquez un changement au niveau de vos seins ou de votre poitrine, parlez-en à votre médecin.

Que dois-je savoir d'autre ?



- ✓ Si vous changez de nom, d'adresse ou de numéro de téléphone, avertissez votre cabinet médical.
- ✓ Quand vous donnez votre nouvelle adresse, vous pouvez aussi indiquer, en plus, les données de contact de votre assistant social.
- ✓ Si vous vous installez dans un nouvel endroit, vous pouvez vous inscrire dans un autre cabinet médical.
- ✓ Si vous n'avez pas d'adresse fixe, vous pouvez demander à votre cabinet médical de mettre à jour votre dossier avec leur propre adresse.

Si vous avez des questions ou des inquiétudes, vous pouvez appeler le London Breast Screening Hub au numéro **020 3758 2024** ou demander à une personne de confiance de vous aider.

[Un guide facile à lire sur le dépistage du cancer du sein \(NHS\)](#)

[Pour vous aider à décider \(NHS\)](#)

[Comment examiner mes seins ? \(NHS\)](#)

Vous pouvez aussi consulter le site web de [London Breast Screening](#) pour plus d'informations



Scannez le code QR pour plus d'informations
sur le dépistage du cancer du sein

Remerciements

Cette brochure a été réalisée par Groundswell, en partenariat avec : North Central London Cancer Alliance, RM Partners North West and South West London Cancer Alliance, North East London Cancer Alliance, South East London Cancer Alliance et la NHS England (London Region) Cancer Screening Commissioning Team.

Crédits photos

Page 4 : <https://www.gov.uk/government/publications/breast-screening-helping-women-decide>

Page 9 :

https://assets.publishing.service.gov.uk/media/649d988606179b00113f7569/An_easy_guide_to_breast_screening_June23.pdf

www.groundswell.org.uk



@ItsGroundswell

Groundswell, organisation caritative enregistrée sous le numéro 1089987

Publié en juillet 2024/Date de révision : Juillet 2025