

**Ofrez vous
une chance
pour
combattre**



Prévenir le cancer en ayant un mode de vie sain
À la ménopause et dans les années ultérieures, le risque de cancer augmente. Etre capable de modifier son mode de vie peut significativement en diminuer les risques
Plus d'information sur www.imsociety.org



International Menopause Society

promoting education and research on all aspects of adult women's health

www.imsociety.org

International Menopause Society, PO Box 98, Camborne, Cornwall, TR14 4BQ, UK.

Tel: +44 1209 711 054 Fax: +44 1209 610 530 Email: leetomkinsims@btinternet.com

Comprendre les risques à la ménopause et plus tard dans la vie

Les femmes ont plus de risque de cancer en vieillissant; adopter un mode de vie plus sain et étendre ses connaissances peut permettre de diminuer les risques de cancer.

Qu'est ce que la ménopause?

La ménopause est un évènement naturel; ce n'est pas une maladie. C'est une transition avec un vécu personnel pour chaque femme. Lorsque les femmes se rapprochent de la ménopause (périménopause) les hormones stéroïdes, œstrogènes, progestérone et testostérone diminuent. Ces modifications hormonales marque la fin de la fertilité féminine et se terminent par la dernière menstruation. La période de transition ménopausique peut durer plusieurs années (en moyenne 4 ans); cependant une femme n'est souvent considérée comme ménopausée qu'au bout de un an sans règles. ^[1.] La plupart des femmes se ménopausent entre 45 et 55 ans, avec un âge à la ménopause autour de 51 ans dépendant du group ethnique auquel on appartient. Les symptômes de ménopause peuvent affecter les femmes de manière variable et pendant une durée variable. ^[2.]



Symptômes de ménopause

Dus à des fluctuations dans les taux hormonaux, les symptômes les plus fréquents et les plus invalidants sont les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes. ^[3.] D'autres symptômes incluant des douleurs articulaires, une baisse de la libido, des troubles du sommeil et des mictions fréquentes. Certains de ces symptômes peuvent s'atténuer avec le temps et disparaître à distance de la ménopause. Des symptômes liés spécifiquement à la carence œstrogénique incluant sécheresse vaginale et cutanée peuvent se poursuivre longtemps après la ménopause. ^[4.]

Comprendre ce qu'est un cancer et l'augmentation du risque à la ménopause

Un cancer est lié à une croissance non contrôlée des cellules normales. Cette croissance exagérée conduit à un nodule révélant la tumeur. Toutes les tumeurs ne sont pas malignes. Les tumeurs bénignes ne prolifèrent pas indéfiniment, n'envahissent pas les tissus environnants et ne diffusent pas à tout le corps alors que les tumeurs malignes peuvent diffuser par le système lymphatique ou les vaisseaux sanguins aux autres organes du corps. ^[5.] Il existe plus de 200 types de cancers connus et environ 5 – 10% des cancers sont héréditaires. ^[6.]

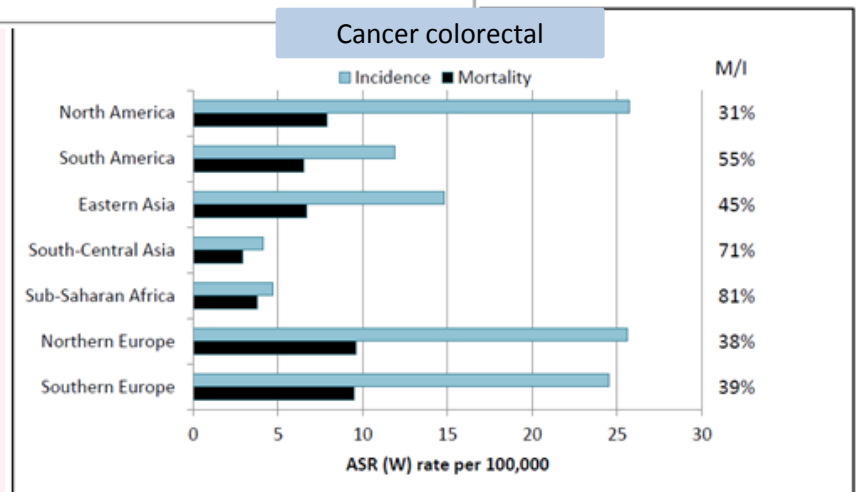
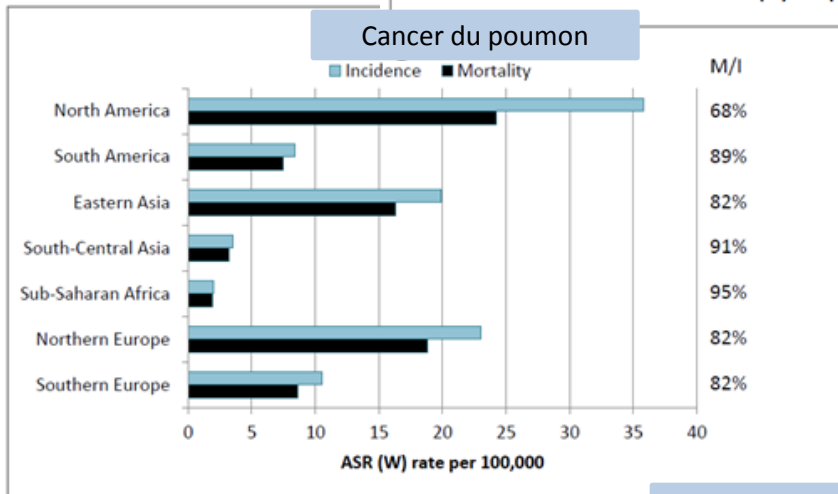
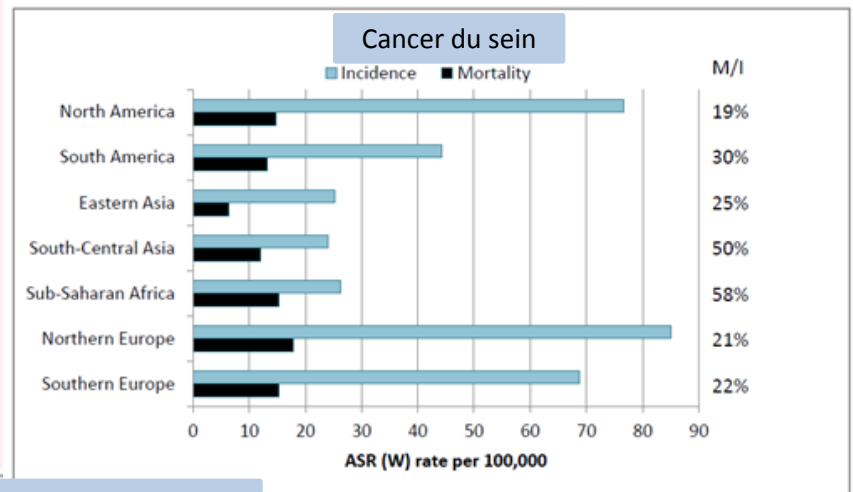
Déterminer ce qui est responsable des cancers est complexe; la fréquence des cancers augmente avec l'âge. De nombreux facteurs de risque sont décrits: le tabac, les infections (cancers du col), l'exposition aux irradiations, l'obésité, l'alcool, la sédentarité et des facteurs environnementaux. ^[7.] Ces facteurs peuvent soit modifier directement les gènes soit s'associer à des anomalies génétiques préexistantes pour être responsable de la maladie ^[8.]

Le tabagisme joue un rôle majeur dans le cancer du poumon, alors que l'obésité est associée aux cancers du colon, de l'endomètre et du sein. Le nombre de partenaires, le tabac et les infections virales par papilloma virus (HPV) (condylomes) sont très corrélés au risque de cancer du col. Les cancers peuvent être détectés de différentes manières: lors de la survenue de signes ou symptômes qui alertent, lors d'examens de dépistage systématique ou lors d'un examen radiologique pratiqué pour autre chose.

Les cancers sont habituellement traités par chimiothérapie, radiothérapie ou chirurgie. Les chances de survie varient beaucoup en fonction du type de cancer, sa localisation et à quel stade est débuté le traitement. Alors qu'à tous les âges peut survenir un cancer, son risque augmente en vieillissant. ^[9.]

Chiffres et statistiques

Les maladies cardio/circulatoires représentent 35% – 40% des causes de mortalité dans la plupart des pays développés. 20% – 25% des femmes mourront d'un cancer en Europe de l'Ouest, en Australasie, en Amérique du Nord pour les populations à haut revenu, en Asie et pays du Pacifique à hauts revenus, Asie de l'Est et en Amérique latine du sud. Les cancers du sein, du poumon et colorectal sont les plus fréquents dans la plupart des régions du monde [10].



Recherche

L' International Menopause Society (IMS) a entrepris une revue systématique pour analyser la littérature concernant l'impact de la ménopause sur le risque des cancers (revue publiée dans le journal Climacteric) [10]. En conclusion des données analysées, l'IMS conclue que le cancer est une cause de mortalité importante chez les femmes, mais pas la principale cause et que le cancer du col de l'utérus reste le témoin d'une carence d'accès aux soins.

Des stratégies de prévention (arrêter de fumer, diminuer sa consommation d'alcool, perdre du poids, se nourrir sainement, pratiquer une activité physique régulière) et la mise en place de dépistage pourraient aider à diminuer significativement l'incidence et la mortalité par cancer. Le ratio mortalité / incidence est plus élevé dans les pays en voie de développement que dans les pays à ressources élevées et de même dans les populations les plus démunies par rapport aux groupes à niveau socio-culturel plus élevé pour un pays donné.

La mise à disposition de méthodes de diagnostic et de traitements plus efficaces en fonction des ressources disponibles aidera à diminuer la mortalité dans les pays en voie de développement et des efforts doivent être faits pour réduire les inégalités sociales et améliorer l'accès aux soins chez les plus démunis.

L'incidence des cancers augmente comme conséquence de l'allongement de l'espérance de vie dans le monde entier. Des programmes de santé publique sont indispensables pour mettre en place les dépistages et améliorer la prise en charge individuelle.

Eduquer les femmes afin qu'elles soient au courant des moyens d'améliorer leur état de santé, de minimiser leurs facteurs de risque personnels et d'identifier les signes annonciateurs d'un possible cancer aidera à réduire la survenue de maladies et améliorera le pronostic de tumeurs détectées à un stade plus précoce.



Les 10 points importants pour prévenir le cancer à la ménopause

Mettre en œuvre des mesures de prévention et être déterminé à agir en modifiant son mode de vie pour une vie plus saine devrait aider à réduire les risques de cancer selon le Fond Mondial de Recherche sur le Cancer et l'Institut Américain de Recherche sur le Cancer [11].

- 1. Maintenir un poids normal**– devrait permettre de réduire le risque de plusieurs types de cancers, incluant le cancer du sein, de la prostate, du colon et du rein.
- 2. Être en forme physique**– pratiquer régulièrement 30 minutes/jour d'activité physique vigoureuse . L'activité physique est capable de diminuer le risque de plusieurs cancers dont en particulier le cancer du sein [13.], et aide à maintenir un IMC normal et à diminuer la résistance à l'insuline.
- 3. Ne fumez pas** – le tabac est associé à différents types de cancers comme le cancer du poumon, les cancers de la tête et du cou et de la vessie. Mâcher du tabac est associé aux risques de cancers ORL et au cancer du pancréas. Même si vous ne fumez pas, l'exposition au tabagisme passif augmente le risque de cancer du poumon. L'arrêt du tabac peut diminuer le risque de mourir d'un cancer du poumon par plus de 20%. [10.].
- 4. Manger 5 fruits et légumes/jour**- faire les bons choix en matière d'alimentation pourrait aider à diminuer le risque de cancer. Un régime équilibré comporte des fruits, légumes et d'autres aliments provenant de plantes comme les graines et les haricots.
- 5. Suivez un régime pauvre en graisse** – les régimes riches en graisse sont plus riches en calories et peuvent favoriser l'obésité; ceci peut accroître le risque de cancer. Les autorités de santé recommandent une moyenne d'ingestion de 2000 calories/jour à l'âge adulte. En avançant en âge, le corps change et a besoin d'un apport calorique plus faible pour maintenir son poids. Le régime influence fortement les risques de cancers colorectal, du sein et de l'endomètre ; des modifications dans les habitudes alimentaires pourraient réduire jusqu'à 70% de l'incidence du cancer du colon. [12.].
- 6. Modérer son ingestion d'alcool** – le risque de cancer du colon, du poumon, du rein, de l'œsophage et du foie augmente avec la quantité de l'alcool ingéré et la fréquence de prise d'alcool . Les femmes à faible risque doivent limiter leur prise quotidienne d'alcool à un demi verre alors qu'une restriction encore plus drastique doit être conseillée aux femmes à haut risque de cancers du sein, du colon et de l'endomètre. [14.].
- 7. Protéger vous du soleil** – le cancer de la peau est un cancer fréquent et peut être prévenu facilement. Eviter le soleil le plus fort et rester à l'ombre quand on est dehors aiderait à diminuer les risques. Il est important lorsqu'on utilise une protection par les produits antisolaires d'en appliquer des quantités suffisantes et d'en remettre régulièrement.
- 8. Se vacciner** – l'hépatite B et les papilloma virus (HPV) sont associés avec le développement des certains cancers aussi vérifiez avec votre médecin votre état d'immunisation vis-à-vis de ces virus.
- 9. Pratiquez une activité sexuelle en toute sécurité et utiliser un préservatif** – une prévention efficace contre le cancer est d'éviter les conduites à risque qui peuvent être associées à des maladies sexuellement transmissibles qui en retour augmentent le risque de cancer.
- 10. Consultez régulièrement votre médecin** – des examens réguliers et les dépistages des cancers peuvent aider à découvrir des lésions plus précoces à un stade où les traitements ont plus de chance d'être efficaces. Une consultation annuelle par un médecin habitué à ces suivis est recommandé pour chaque femme à la ménopause et pendant de longues années. Ceci doit permettre l'évaluation des risques individuels pour chaque maladie associée au vieillissement.



Dans l'intervalle si surviennent des symptômes anormaux il faut demander un avis médical.

- Un saignement vaginal anormal, des douleurs abdominales ou pelviennes, des troubles du transit inhabituels, des leucorrhées inhabituelles, du sang dans les urines ou les selles peuvent révéler un cancer endométrial, ovarien ou du colon.
- Un écoulement mammelonnaire ou la palpation d'un nodule mammaire, une anomalie cutanée dans la région mammaire peuvent révéler un cancer du sein.
- Une toux inhabituelle, une dyspnée, un crachat sanglant peuvent révéler un cancer du poumon.
- La survenue d'une thrombose veineuse (caillot dans une veine) chez une femme sans antécédents familiaux peut révéler un cancer et nécessite des investigations

Si vous souhaitez plus d'information à propos de n'importe lequel des points abordés dans ce livret qui vous concernent n'hésitez pas à contacter Lee Tomkins en appelant le 01209 711 054 ou par email à leetomkinsims@btinternet.com

La société internationale de Ménopause (International Menopause Society)

L'International Menopause Society (IMS) est une association à but non lucratif et a été créée en 1978. Elle a actuellement des membres appartenant à 62 pays. En plus d'organiser des congrès, des symposiums et réunions de travail, l'IMS possède son propre journal, *Climacteric*, le Journal pour la santé et la médecine des femmes adultes.

Les buts de l'IMS sont « de promouvoir la connaissance, l'étude et la recherche sur tous les aspects du vieillissement chez les femmes et les hommes; d'organiser, préparer et participer à des congrès internationaux sur la ménopause et le climactère; et d'encourager l'échange de programmes de recherche et d'expérience entre les membres.»

References

1. [Minkin, Mary Jane, et al. \(1997\). *What Every Woman Needs to Know about Menopause*. Yale University Press.](#)
2. Kato I, Toniolo P, Akhmedkhanov A, Koenig KL, Shore R, Zeleniuch-Jacquotte A (1998). "Prospective study of factors influencing the onset of natural menopause". *J Clin Epidemiol* 51 (12).
3. Twiss JJ, Wegner J, Hunter M, Kelsay M, Rathe-Hart M, Salado W (2007). "[Perimenopausal symptoms, quality of life, and health behaviors in users and nonusers of hormone therapy](#)". *J Am Acad Nurse Pract* 19 (11).
4. Freeman EW, Sammel MD, Lin H, et al. (2007). "Symptoms associated with menopausal transition and reproductive hormones in midlife women". *Obstetrics and gynecology* 110.
5. www.cancerresearchuk.org
6. "How many different types of cancer are there?: Cancer Research UK: CancerHelp UK". Retrieved 11 May 2012.
7. Anand P, Kunnumakkara AB, Kunnumakara AB, Sundaram C, Harikumar KB, Tharakan ST, Lai OS, Sung B, Aggarwal BB (September 2008). "Cancer is a preventable disease that requires major lifestyle changes". *Pharm. Res.* 25 (9).
8. Kinzler, Kenneth W.; Vogelstein, Bert (2002). "Introduction". *The genetic basis of human cancer* (2nd, illustrated, revised ed.). New York: McGraw-Hill, Medical Pub. Division.
9. Jemal A, Bray, F, Center, MM, Ferlay, J, Ward, E, Forman, D (February 2011). "Global cancer statistics". *CA: a cancer journal for clinicians* 61 (2).
10. Gompel A, Baber RJ, de Villiers TJ, et al. *Oncology in midlife and beyond*. *Climacteric* 2013;16:522-35
11. World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. Policy and action for cancer prevention. In *Food, Nutrition and Physical Activity: a Global Perspective*. Washington DC: AICR, 2009.
12. Hagggar FA, Boushey RP. "Colorectal cancer epidemiology: incidence, mortality, survival, and risk factors." *Clin Colon Rectal Surg* 2009; 22:191-7.
13. Steindorf K, Ritte R, Eomois PP, et al. "Physical activity and risk of breast cancer overall and by hormone receptor status: the European prospective investigation into cancer and nutrition." *Int J Cancer* 2013; 132:1667-78.
14. Poli A, Marangoni F, Avogaro A, et al. "Moderate alcohol use and health: A consensus document." *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2013; 23:487-504.

Disclaimer

Information provided in this booklet might not be relevant to a particular individual's circumstances and should always be discussed with the individual's healthcare professional. This publication provides information only. The International Menopause Society can accept no responsibility for any loss, howsoever caused, to any person acting or refraining from action as a result of any material in this publication or information given.



Ms Lee Tomkins, Executive Director

International Menopause Society, PO Box 98, Camborne, Cornwall, TR14 4BQ, UK.

Copyright International Menopause Society 2013.

Tel: +44 1209 711 054 Fax: +44 1209 610 530 Email: leetomkinsims@btinternet.com Web: www.imsociety.org