

PRENDRE SOIN
DE MA SANTÉ,
C'EST AUSSI
M'OCCUPER
DE LA SANTÉ
DE MES SEINS



Centre de réadaptation
en déficience intellectuelle
GABRIELLE-MAJOR



CONCEPTION

(EN ORDRE ALPHABÉTIQUE)

Danielle Chrétien

Association du Québec pour l'intégration sociale – Institut québécois de la déficience intellectuelle (AQIS-IQDI)

Fanny Lemétayer

CRDI Gabrielle-Major, CR Lisette-Dupras et du CR de l'Ouest de Montréal

Renée Ouimet

Relais-Femmes, projet cancer du sein

Renée Proulx

CRDI Gabrielle-Major, CR Lisette-Dupras et du CR de l'Ouest de Montréal

Mariève Ross

Relais-Femmes, projet cancer du sein

Yolande Thibodeau

Association du Québec pour l'intégration sociale-Institut québécois de la déficience intellectuelle (AQIS-IQDI)

Coordination du projet :

Renée Ouimet, Mariève Ross, Relais-Femmes, projet cancer du sein

Ce document a été produit par :

Relais-femmes; La Direction de la recherche et de l'enseignement du CRDI Gabrielle-Major et des Centres de réadaptation Lisette-Dupras et de l'Ouest de Montréal; l'Association du Québec pour l'intégration sociale – Institut Québécois de la déficience intellectuelle (AQIS-IQDI).

La réalisation de ce document a été rendue possible grâce au soutien financier des organismes suivants l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, subvention, dans le cadre des crédits pour la mise en œuvre du plan d'action montréalais en santé publique «La Prévention en actions»; Équipe de recherche «Déficience intellectuelle, troubles envahissants du développement et intersectorialité»; Direction de la recherche et de l'enseignement du CRDI Gabrielle-Major et des Centres de réadaptation Lisette-Dupras et de l'Ouest de Montréal.

N.B. Le contenu de ce document n'engage que les conceptrices.

Pour la conception graphique : Agence Médiapresse Inc.

Impressions Numériques Yves Rivard

ISBN 978-2-922561-23-4

Dépôt légal : 2008

**NOUS REMERCIONS
DE TOUT CŒUR :**

Pour leur participation aux photographies :

Sabine Adelson
Nicole Chartrand
Lise Couture
Vanessa Dagenais Zwibel
Caroline Genson
Mona Landry
Annie-Claude Roy
Johanne Vandal
Clinique dentaire Louise Ross
Radiologie Médiclub

Photographe :

Diane Trépannière

Pour leurs commentaires et suggestions :

Suzanne Baumier	Centre de réadaptation Lisette-Dupras
Lise Bergeron	Association du Québec pour l'intégration sociale – Institut québécois de la déficience intellectuelle
Lucie Bonin	Agence de la santé et des services sociaux de la Mauricie et du Centre du Québec, Direction de la santé publique
Nicole Chartrand	Fédération des Mouvements Personne D'Abord du Québec
Danielle Gratton	Fédération des Mouvements Personne D'Abord du Québec
Suzanne Légaré	Lettres en main
Nicole Lauzon	Mouvement Personne D'Abord St-Jérôme
Diane Larocque	Centre de coordination des services régionaux du Programme québécois de dépistage du cancer du sein (PQDCS) de Laval et membre du comité aviseur du projet de recherche « Accès au dépistage du cancer du sein pour les femmes présentant des besoins particuliers »
Lucie Leclair-Arvisais	Pavillon du Parc et membre du comité aviseur du projet de recherche « Accès au dépistage du cancer du sein pour les femmes présentant des besoins particuliers »
Lise Lefebvre	Association du Québec pour l'intégration sociale – Institut québécois de la déficience intellectuelle (AQIS-IQDI)
Louise-Andrée Lauzière	Louise-Andrée Lauzière, graphiste
Francine Lévesque	Fédération Personne D'Abord du Québec
Diane Ouellet	Agence de la santé et des services sociaux de Montréal , Direction de la santé publique
Et aussi :	Participation de la Coordination ministérielle du Programme québécois de dépistage du cancer du sein et du Ministère de la Santé et des Services sociaux



CE LIVRET COMPREND 6 SECTIONS :

Sections	Pages
1. Ce que je peux faire pour être en santé	11
2. Comment mieux connaître mes seins	13
3. Ce que le médecin peut faire pour la santé de mes seins	17
4. La mammographie : C'est quoi ? Ça sert à quoi ?	21
5. Comment participer au <i>Programme québécois de dépistage du cancer du sein (PQDCS)</i>	27
6. À qui parler pour en savoir plus?	34

POUR PLUS DE DÉTAILS

But de ce livret : Ce livret vise à sensibiliser toutes les femmes à l'importance du dépistage du cancer du sein. Il vise à les aider à comprendre ce qu'est le dépistage du cancer du sein et à savoir quelles actions elles peuvent poser pour s'occuper de la santé de leurs seins. Le livret s'adresse aussi aux personnes appelées à accompagner des femmes dans leurs démarches pour améliorer ou maintenir leur santé. Outre l'apport d'informations complémentaires, on retrouve des propositions d'actions concrètes qui peuvent être utiles dans un rôle d'accompagnement.

Raison d'être du livret : Certaines femmes sont moins susceptibles d'avoir accès à un dépistage du cancer du sein. C'est le cas des femmes qui vivent une situation de handicap, d'exclusion sociale et des femmes qui ont de la difficulté à lire et comprendre les informations qui leur sont communiquées. Outre le problème de l'accès à l'information et de son utilisation, d'autres types d'obstacles sont constatés : problèmes de communication, facteurs personnels (ex. : avoir eu des expériences négatives avec les services de santé), facteurs relationnels (ex. : ne pas être encouragée à passer une mammographie), organisationnels (ex. : temps insuffisant alloué au rendez-vous) ou environnementaux (ex. : distance physique séparant la clinique médicale du domicile de la personne).

Le cancer du sein est la forme de cancer la plus répandue chez les femmes qui vivent au Québec. Puisqu'on ne connaît pas les causes du cancer du sein, le dépistage, c'est-à-dire la recherche de la présence de signes d'un cancer alors que celui-ci est encore très petit, demeure la meilleure façon de réduire la mortalité dû à cette maladie.

Ce livret vise l'accessibilité du dépistage du cancer du sein pour toutes les femmes, en particulier grâce au *Programme québécois de dépistage du cancer du sein (PQDCS)*.

INTRODUCTION

À quoi sert ce livret ?

Ce livret rappelle à toutes les femmes que :

- ❁ la santé, c'est important
- ❁ on peut faire des choses pour être en santé
- ❁ les seins sont une partie du corps à garder en santé

Ce livret peut
m'aider à
m'occuper de la
santé de
mes seins.

Comment utiliser le livret ?

Il y a 2 côtés au livret :

- ❁ un côté donne des informations générales ;
- ❁ l'autre côté donne plus de détails.

POUR PLUS DE DÉTAILS

Comment utiliser ce livret ?

Ce livret peut être consulté en entier ou en partie, par soi-même ou avec une personne de confiance afin de se préparer à passer une mammographie ou pour savoir comment s'occuper de la santé de ses seins.

Ce livret peut aussi être un outil d'animation au sein d'un groupe de femmes qui veulent savoir comment s'occuper de la santé de leurs seins. Il peut être accompagné du visionnement du DVD *Autour des seins* dont la référence et les modalités d'accès figurent dans la section *À qui parler pour en savoir plus ?* (voir page 35)

N'oubliez pas... Il est important que le dépistage demeure un choix. La décision appartient à la personne concernée ou à son représentant légal si elle est sous un régime de protection. Pour prendre une décision éclairée, les femmes doivent avoir accès à une information adaptée et pouvoir bénéficier, lorsqu'elles en ont besoin, d'un soutien qui permet l'expression et la prise en compte de leurs préférences. Il est important que ce choix ne découle pas d'un manque de moyens pour accéder au dépistage ni de pression en faveur du dépistage.

Liberté de choix, accès équitable aux ressources de dépistage et respect du meilleur intérêt pour toutes sont les principes à la base de la conception de ce livret.

SECTION 1

Ce que je peux faire pour être en santé

Je peux faire plein de choses pour être en santé.

Pour ma santé, je peux :

- ❁ faire de l'activité physique
- ❁ manger des fruits et des légumes
- ❁ aller régulièrement chez le médecin
- ❁ aller régulièrement chez le dentiste
- ❁ me détendre, faire des activités avec des gens que j'aime

Je peux aussi
prendre soin de
la santé de
mes seins.



POUR PLUS DE DÉTAILS

S'occuper de la santé de ses seins est une démarche qui suppose une connaissance de son corps et de ses seins et ce, quel que soit l'âge des femmes.

Il est recommandé à toutes les femmes de demeurer attentives aux changements qui surviennent au niveau de leurs seins, même si elles passent régulièrement des mammographies de dépistage. Le cancer du sein peut être découvert suite à des changements observés dans l'aspect ou la texture des seins.

Il n'y a pas véritablement de bonne ou de mauvaise façon d'examiner ses seins. On peut regarder ou toucher. L'important est d'apprendre à reconnaître l'état normal de ses seins. Pour remarquer des changements, il est préférable de toucher toute la région des seins, incluant le mamelon.

Si on observe des changements, il est important de consulter un médecin.

SECTION 2

Comment mieux connaître mes seins

Pour savoir ce qui est normal avec mes seins, je peux :

- ❁ les regarder
- ❁ les toucher
- ❁ poser des questions à des personnes de confiance

Toutes
les femmes
ont des seins
différents.

C'est important
de bien connaître
mes seins.



POUR PLUS DE DÉTAILS

Les femmes qui connaissent leur corps sont plus susceptibles de détecter des changements au niveau de leurs seins. Être sensible aux changements qui peuvent survenir au niveau des seins permet de mieux les identifier. Il est important que soit indiqué au médecin tous changements qui semblent anormaux.

Les changements dans mes seins :

❁ ça peut être normal

ou

❁ ça peut indiquer que j'ai un problème de santé.

**Est-ce que j'ai remarqué
un changement au niveau de mes seins ?**

Si oui : J'en parle à un médecin
ou à une autre personne de confiance.

Normal



Mes seins sont
plus sensibles lors
de mes menstruations

Pas normal



Une nouvelle
bosse sur mon sein

POUR PLUS DE DÉTAILS

Le médecin peut procéder à l'examen clinique des seins. Souvent associé à l'examen médical périodique ou à l'examen gynécologique, il constitue une pratique médicale préventive.

SECTION 3

Ce que le médecin peut faire pour la santé de mes seins

Je peux faire une visite chez le médecin pour savoir si tout est normal au niveau de ma santé.

Pour s'occuper de ma santé, le médecin peut :

- ❁ écouter mon cœur et mes poumons
- ❁ prendre ma pression
- ❁ s'intéresser à ce que je mange
- ❁ s'intéresser à ce que je fais pour rester en forme

Le médecin peut aussi examiner mes seins, les regarder, les toucher, me poser des questions.



POUR PLUS DE DÉTAILS

Comme le risque de développer un cancer du sein augmente avec l'âge, il est recommandé aux femmes :

- de passer un examen clinique des seins avec un professionnel de la santé qualifié ; si possible, 1 fois par an.
- de 50 ans à 69 ans : de passer une mammographie tous les deux ans ;
- à partir de 70 ans : demander à leur médecin ce qu'il leur conseille en matière de dépistage.

Discuter avec le médecin des facteurs de risque liés au cancer du sein, c'est s'occuper de la santé de ses seins.

Un rendez-vous chez le médecin, ça se prépare!

Pour bien préparer mon rendez-vous chez le médecin, je peux :

- ❁ réfléchir aux questions à poser
- ❁ en discuter avec une personne de confiance
- ❁ vérifier s'il y a des changements dans mon corps, dans mes seins
- ❁ faire une liste des choses à dire au médecin

**Je peux aussi demander à une
personne de m'accompagner au
moment de la visite.**

**Je peux demander l'aide
d'une personne de
confiance pour prendre
un rendez-vous et m'y
préparer.**

**Quand je prends mon
rendez-vous, je peux en
profiter pour dire mes
besoins particuliers.**

POUR PLUS DE DÉTAILS

La mammographie est un examen qui sert à dépister un cancer tôt chez une personne qui n'a aucun symptôme.

Les femmes de 35 ans à 50 ans et de 70 ans et plus peuvent bénéficier d'une mammographie de dépistage gratuite sur ordonnance de leur médecin à condition de la passer dans un centre de dépistage désigné par le PQDCS (section 5). Si la mammographie est effectuée ailleurs que dans les centres de dépistage désignés, les femmes devront payer pour le service.

SECTION 4

La mammographie : C'est quoi ? Ça sert à quoi ?

- ❁ La mammographie, c'est une radiographie (rayon X) des seins.
- ❁ L'appareil fait une photo de ce qui se trouve à l'intérieur des seins.
- ❁ C'est la meilleure manière de savoir si tout est normal au niveau de mes seins.
- ❁ Je peux passer une mammographie avant 50 ans si le médecin trouve important de le faire.

La mammographie est un examen qui peut être inconfortable, mais il ne dure pas longtemps.



POUR PLUS DE DÉTAILS

Une femme peut avoir besoin d'aide pour prendre rendez-vous pour sa mammographie.

Suggestions :

La prise de rendez-vous est un bon moment pour :

- poser des questions afin de mieux se préparer ;
- spécifier des besoins particuliers afin que des ajustements puissent être apportés au déroulement de l'examen (ex. : prévoir plus de temps pour la mammographie, vérifier si la personne peut passer la mammographie en position assise).

Avant d'aller à la mammographie, ne pas oublier :

- de ne pas mettre de crème ni déodorant car ces substances peuvent se voir sur la radiographie et empêcher de bien lire cette dernière ;

- de s'habiller de manière à pouvoir facilement dévêtir le haut de son corps (porter un chandail et un pantalon ou une jupe, plutôt qu'une robe) ;
- d'éviter de porter des bijoux ;
- d'apporter la prescription du médecin ou la lettre d'invitation du PQDCS (section 5).

On peut se présenter au rendez-vous, accompagnée d'une personne de confiance. Cette personne peut être présente dans la salle d'attente et même pendant l'examen. Le visionnement du DVD *Autour des seins*² peut être un moyen de saisir l'importance de la santé des seins et du programme de dépistage du cancer du sein.

² On peut se procurer le DVD en contactant la Société canadienne du cancer : <http://www.cancer.ca> Téléphone : 1 888 939-3333

LA MAMMOGRAPHIE C'EST QUOI ? ÇA SERT À QUOI ? (SUITE)

Pour me préparer à une mammographie, je peux :

- ❁ poser des questions à la personne avec qui je prends mon rendez-vous
- ❁ parler de mes inquiétudes avec quelqu'un en qui j'ai confiance
- ❁ demander à quelqu'un de m'accompagner
- ❁ aller voir la clinique avant le jour de mon rendez-vous

**Passer une mammographie
ne change rien à mes seins.**

**Pour passer une
mammographie j'évite :**

- ❁ de porter une robe
- ❁ de mettre du déodorant ou de la crème
- ❁ de porter des bijoux

**Quelques jours avant
la mammographie,
j'évite :**

- ❁ de boire du café
- ❁ de boire des boissons gazeuses
- ❁ de manger du chocolat

LA MAMMOGRAPHIE C'EST QUOI ? ÇA SERT À QUOI ? (SUITE)

À mon arrivée à la clinique, on m'indique l'endroit où je pourrai enlever mon chandail pour mettre une jaquette.

Quand je passe la mammographie, on me demande :

- ❁ d'enlever ma jaquette ;
- ❁ de placer mes seins sur l'appareil ;
- ❁ de maintenir la position quelques minutes .

Je peux parler de mes inquiétudes à la personne qui fait la mammographie.

La personne qui fait la mammographie m'aide à m'installer et réponds à mes questions.



POUR PLUS DE DÉTAILS

Le dépistage du cancer à un stade précoce constitue la façon la plus efficace de réduire la mortalité par cancer du sein. Le Ministère de la santé et des services sociaux du Québec a mis en place le Programme québécois de dépistage du cancer du sein (PQDCS) pour offrir un dépistage de qualité à toutes les femmes âgées entre 50 et 69 ans car il s'agit du groupe d'âge où le cancer du sein est plus susceptible d'apparaître.

Toutes les femmes de ce groupe d'âge sont invitées, par lettre, à passer une mammographie tous les deux ans. L'adresse des femmes admissibles au programme est transmise à chaque Centre de coordination de services régionaux (CCSR) du PQDCS par la Régie de l'assurance maladie du Québec. Cette lettre sert de prescription médicale. Elle est envoyée par le CCSR.

Les femmes peuvent aussi participer au programme en utilisant la prescription de leur médecin. Pour participer au Programme, les femmes doivent se rendre dans un Centre de dépistage désigné (CDD) apparaissant dans la liste jointe à la lettre d'invitation. Elles peuvent signer le formulaire d'autorisation en cochant qu'elle accepte que l'information sur sa mammographie soit transmise au CCSR de sa région. Ces centres sont des cliniques privées de radiologie ou des hôpitaux qui sont spécialisés dans le dépistage du cancer du sein.

SECTION 5

Comment participer au *Programme québécois de dépistage du cancer du sein*

Si j'ai entre 50 et 69 ans, je recevrai une lettre m'invitant à passer une mammographie. C'est ce qu'on appelle le *Programme québécois de dépistage du cancer du sein*.

- ❁ La mammographie permet de voir si la santé de mes seins est bonne ou non.

Le dépistage ça veut dire vérifier que la santé de mes seins est bonne.

Parce que la santé des seins peut changer avec l'âge, je serai invitée à retourner passer une mammographie tous les 2 ans.

POUR PLUS DE DÉTAILS

- Pour en savoir plus sur ces Centres de dépistage désignés, on peut les contacter directement ou s'informer auprès de la personne responsable du Centre de coordination des services régionaux du Programme (la liste des centres, par région, peut être trouvée sur le site du PQDCS). La plupart des informations concernant le programme se retrouvent dans le dépliant « Mieux vaut agir que réagir » ou sur le site du programme : <http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/pqdc>
- Lors de la prise de rendez-vous, l'attente téléphonique peut être longue et des consignes vont être données. Il est important de bien noter la date du rendez-vous.

JE PEUX PARTICIPER AU PROGRAMME QUÉBÉCOIS DE DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN (SUITE)

Comment participer au Programme ?

- ❁ Je reçois une lettre d'invitation par la poste
- ❁ Je peux aussi utiliser la prescription donnée par le médecin
- ❁ Je choisis un Centre de dépistage dans la liste jointe à la lettre d'invitation
- ❁ J'appelle pour prendre rendez-vous

Je note bien la
date et l'endroit
du rendez-vous.



POUR PLUS DE DÉTAILS

Lorsque la personne arrive au Centre de dépistage, on lui demande de compléter et de signer un formulaire d'autorisation de transmission des renseignements. Il est important de savoir qu'on doit signer le formulaire pour faire reconnaître son choix d'accepter ou de refuser la transmission des renseignements.

Accepter la transmission des renseignements¹ permet d'être inscrite au programme et de :

1. recevoir ses résultats par courrier postal ;
2. recevoir une nouvelle invitation tous les deux ans.

Par ailleurs, les renseignements recueillis servent à l'évaluation du programme et au maintien de sa qualité.

Si on refuse la transmission des renseignements :

1. on peut quand même passer une mammographie avec la prescription de son médecin ;
2. on ne recevra pas le résultat de sa mammographie par courrier postal ;
3. on ne reçoit pas la lettre de rappel deux ans plus tard ;
4. on pourra éventuellement s'inscrire au programme lors d'un prochain dépistage avec une prescription du médecin.

¹Cette autorisation est signée par le représentant légal si la personne est sous un régime de protection.

JE PEUX PARTICIPER AU PROGRAMME QUÉBÉCOIS DE DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN (SUITE)

- ❁ Je me rends au Centre de dépistage désigné le jour du rendez-vous.
- ❁ J'amène ma carte d'assurance-maladie ainsi que ma lettre d'invitation ou la prescription de mon médecin.
- ❁ On me demande de compléter et de signer un formulaire. J'indique si je veux participer ou non au programme.

**Je peux être
accompagnée d'une
personne en qui
j'ai confiance.**



POUR PLUS DE DÉTAILS

Toutes les femmes qui passent une mammographie de dépistage dans le cadre du PQDCS reçoivent leurs résultats par courrier.

Si le/la radiologiste détecte quelque chose d'anormal à la mammographie, des examens seront recommandés. Cela ne veut pas dire qu'il y a un cancer. Chez la majorité de ces femmes qui sont rappelées pour d'autres examens, on ne trouvera pas de cancer. C'est le médecin traitant (médecin de famille) ou un médecin de référence dans la région qui fera le suivi des examens complémentaires si nécessaire.

JE PEUX PARTICIPER AU PROGRAMME QUÉBÉCOIS DE DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN (SUITE)

Si je participe au programme :

- ❁ Je passe une mammographie
- ❁ Je reçois mes résultats par la poste
- ❁ Et cela me dit si c'est **normal** ou **pas normal** au niveau de mes seins
- ❁ Tous les 2 ans, je recevrai une nouvelle lettre pour passer une mammographie



SECTION 6

À qui parler pour en savoir plus ?

Programme québécois de dépistage du cancer du sein (PQDCS)

Site Web : <http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/pqdc>

Courriel : PQDCS@msss.gouv.qc.ca

Le dépliant qui explique le programme peut être téléchargé à partir du site.

Centre de coordination des services de votre région :

Bas-St-Laurent : 1 888 760-5069

Saguenay-Lac-St-Jean : 1 877 346-5069

Québec : 1 877 682-7596

Mauricie et Centre du Québec : 1 888 773-1277

Estrie : 819 346-1110 poste 22830

Outaouais : 819 561-8265

Abitibi-Témiscamingue : 1 866 321-3232

Côte-Nord : 1 800 463-5142

Nord-du-Québec : 418 748-3575

Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine : 1 877 270-5069

Chaudière-Appalaches : 1 888 835-7456

Terres-Cries-de-la-Baie-James : 450 479-6615

Laval : 450 978-2129

Lanaudière : 1 877 418-7346

Laurentides : 1 877 431-7346

Montréal : 1 888 845-7346

Montréal : 514 528-2424

Nunavik : 819 964-2222

Ressources pour des groupes présentant des besoins particuliers :

Office des personnes handicapées du Québec

Site Web : <http://www.ophq.gouv.qc.ca>
Téléphone : 819 475-8585 ou 1 800 567-1465
Téléscripteur : 1 800 567-1477
Télécopieur : 819 475-8467

Fédération des Mouvements Personne D'Abord du Québec

Site Web : <http://www.fmpdaq.org>
Téléphone : 514 723-7507

Association du Québec pour l'intégration sociale, Institut québécois de la déficience intellectuelle (AQIS-IQDI)

Site Web : <http://www.aqis-iqdi.qc.ca>
Téléphone : 514 725-7245

Fédération québécoise des Centres de réadaptation en déficience intellectuelle et en troubles envahissants du développement (FQCRDI-TED)

Site Web : <http://www.fqcrdi.qc.ca>
Téléphone : 514 525-CRDI (2734)

Pour se procurer le DVD *Autour des seins*

Société canadienne du cancer : <http://www.cancer.ca>
Téléphone : 1 888 939-3333

Autres ressources :

Soutien et informations pour les personnes atteintes de cancer Société canadienne du cancer

Site Web : <http://www.cancer.ca>
Téléphone : 1 888 939-3333

Curateur public du Québec, droits de la personne inapte

<http://www.curateur.gouv.qc.ca/cura/fr/inaptitude/droits/index.html>

Commissaire aux plaintes/CAAP

<http://www.rpocaa.org/organismes.html>
Téléphone : 1 877 767-2227

