



#TOGETHER  
BEYOND  
THE PINK



LE CANCER DU SEIN

GUIDE POUR LES

**PATIENT(E)S &**

**LES AIDANT(E)S**



Pierre Fabre

Tout au long de cette brochure, vous trouverez les témoignages des collaborateurs du Groupe Pierre Fabre qui ont accepté de partager leur expérience avec nous ou d'exprimer les messages des personnes touchées par cette maladie. Ces voix sont celles de Séverine, Marie-Jeanne, Isabelle, Aline, Roseline, Eva, Audrey, Céline, Myriam, Marine et Margaux.

Nous les connaissons en tant que collaboratrices du Groupe Pierre Fabre et nous les découvrons avec un esprit combatif, du courage, et dans l'intimité de leurs histoires et expériences personnelles. Nous les remercions de s'être dévoilées et d'avoir trouvé la force de révéler la face cachée des personnes touchées directement ou indirectement par le cancer du sein.

# Être diagnostiqué(e) avec

un cancer du sein entraîne un tourbillon d'émotions et vous pouvez vous sentir dépassé(e) lorsque vous cherchez les informations pour répondre à vos questions.

## CETTE BROCHURE A ÉTÉ CONÇUE POUR VOUS APPORTER

un soutien en tant que personne atteinte d'un cancer du sein ou en tant que personne souhaitant aider un(e) proche atteint(e) de cette maladie.

## SOMMAIRE

01. CONSEILS POUR LES PATIENT(E)S



P.4

02. CONSEILS POUR LES AIDANT(E)S



P.9

03. INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR LE CANCER DU SEIN



P.11

04. PLUS DE SOUTIEN ET D'INFORMATIONS



P.14

Cette brochure ne remplace pas les conseils de votre professionnel de santé. N'OUBLIEZ PAS DE DEMANDER À VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS OU DES INQUIÉTUDES CONCERNANT VOTRE ÉTAT DE SANTÉ OU VOTRE TRAITEMENT.



## VOUS ÊTES UN(E) **PATIENT(E)**

Cette brochure a été conçue pour vous fournir des outils et des informations utiles ainsi que pour vous aider à faire face aux nombreux défis que vous pourriez rencontrer. Elle vise à vous soutenir dans votre capacité à apprendre et à vous adapter face à cette situation.



Le cancer n'est pas une ligne droite – c'est des **montagnes russes**

**AUDREY (PATIENTE)**



Pour les conseils, aller à la page 4



## VOUS ÊTES UN(E) **AIDANT(E)**

Si une personne qui vous est chère a été diagnostiquée avec un cancer du sein, vous vous demandez probablement comment prendre soin d'elle, ce qu'il faut faire et dire ou bien encore ce qu'il ne faut pas faire ni dire. Cette brochure est là pour vous guider sur la manière de soutenir cette personne qui vous est chère, mais aussi sur la manière de prendre soin de vous dans ces moments difficiles que vous traversez.



Lorsque ma tante m'a appris qu'elle avait un cancer, j'étais **bouleversée et je me sentais vraiment inutile. Je ne savais pas quoi faire.**

**MARINE (AIDANTE)**



Pour les conseils, aller à la page 9



# 01 CONSEILS POUR LES PATIENT(E)S

## PATIENT(E)S

La façon dont chacun(e) fait face à son diagnostic et à son traitement varie d'une personne à l'autre. Le parcours de chaque personne est unique, et chaque histoire est différente.

Différents cancers, différents traitements, différents caractères, différentes situations familiales : même si les expériences peuvent être similaires, chacune reste singulière.

55

Je suis encore traumatisée par le jour où j'ai découvert que j'avais un cancer - j'avais déposé les enfants à l'école et je pensais avoir une journée normale. Ce même jour, je suis rentrée à la maison en sachant que j'avais un cancer du sein - c'est vraiment étrange que le cancer fasse soudainement partie de votre vie.

AUDREY (PATIENTE)

IL EXISTE DIFFÉRENTES FAÇONS DE TROUVER DU SOUTIEN POUR FAIRE FACE AU DIAGNOSTIC ET AU TRAITEMENT. MÊME SI TOUS LES CONSEILS NE VOUS SONT PAS UTILES, VOUS POUVEZ TROUVER DU RÉCONFORT DANS CERTAINS D'ENTRE EUX !



PARLEZ À VOS AMIS  
ET À VOTRE FAMILLE

ils peuvent être d'un grand soutien



COMMUNIQUEZ AVEC  
D'AUTRES PERSONNES  
DANS LA MÊME SITUATION

(exemple: associations de patients,  
forums)



INFORMEZ-VOUS  
LE PLUS POSSIBLE

sur votre maladie en parlant avec  
un professionnel de la santé



ÉVITEZ D'EN  
FAIRE TROP

ou de vous surmener



PRENEZ DU TEMPS  
POUR VOUS

# Il est normal de se sentir dépassé(e)

Si vous vous sentez anxieux(se) ou déprimé(e), parlez-en à votre médecin ou à votre infirmière. Ils peuvent vous orienter vers un psychologue ou un psycho-oncologue qui a de l'expérience dans la gestion de l'impact émotionnel chez les personnes atteintes d'un cancer. Il peut également être utile de rejoindre un groupe de soutien afin de pouvoir parler à d'autres personnes qui comprennent exactement ce que vous vivez.<sup>2</sup>

Le cancer du sein peut avoir un impact sur la relation que vous avez avec vos amis et votre famille, car il n'est pas toujours facile d'en parler.<sup>1</sup>

Le fait de dire ouvertement ce que vous ressentez et ce que votre famille et vos amis peuvent faire pour vous aider peut les mettre à l'aise. Toutefois, n'ayez pas peur de leur dire que vous avez besoin d'un peu de temps pour vous, si c'est le cas.<sup>1</sup>



Au début, la situation était un peu stressante et pleine d'anxiété car je ne savais même pas où aller.

MYRIAM (PATIENTE)



Il est important d'être capable de dire « en ce moment, je ne me sens pas bien, j'ai besoin d'aide » ou « en ce moment, je ne me sens pas bien, j'ai besoin d'être seule ».

MARIE-JEANNE (PATIENTE)

De plus, vous avez peut-être remarqué des changements dans votre confiance en vous, votre estime de soi, et la façon dont vous voyez votre corps depuis votre diagnostic de cancer du sein.

Beaucoup de personnes ont du mal à accepter les changements de leur apparence. Cependant, il y a certaines choses que vous pouvez faire et qui peuvent vous aider à retrouver votre confiance en vous :

**FAMILIARISEZ-VOUS** avec vos cicatrices

**MODIFIEZ VOTRE MODE DE VIE**

(exemples : faire de l'exercice physique, manger plus sainement)

**ÉVITEZ DE VOUS COMPARER** aux autres

**N'AYEZ PAS PEUR DE DEMANDER LE SOUTIEN** de vos proches

**PENSEZ À LA POSSIBILITÉ** d'une reconstruction mammaire ou d'une prothèse (un sein artificiel)

**PASSEZ UN BON MOMENT** avec vous proches

**METTEZ VOTRE GARDE-ROBE À JOUR** car cela peut vous aider à améliorer votre confiance en vous

**PARLEZ À DES PERSONNES** qui ont vécu une expérience similaire



La perte de cheveux est très difficile parce que c'est comme perdre sa féminité, et c'est un signe qui montre que vous êtes malade [...]. Je n'ai jamais porté de perruque mais seulement des foulards de couleurs assortis à mes vêtements.

ROSELINE (PATIENTE)

## LES SOINS DE SUPPORT PEUVENT VOUS AIDER À GÉRER CERTAINS EFFETS INDÉSIRABLES CAUSÉS PAR LA MALADIE ET LES TRAITEMENTS.

Il peut être utile d'avoir accès aux soins de support suivants :



### UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

par une équipe médicale spécialisée pour vous aider à faire face à l'impact émotionnel de la maladie.



### DES CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION SAINES

peuvent vous aider à mieux tolérer certains effets secondaires gastro-intestinaux.



### ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA).

L'activité physique présente de nombreux avantages pour les personnes ayant subi un traitement contre le cancer du sein, qu'il s'agisse de réduire la fatigue ou d'aider à retrouver un sentiment de contrôle.



**GESTION DES DYSFONCTIONNEMENTS SEXUELS** pendant la prise en charge du cancer du sein.

“

L'oncologue est là pour vous soigner, le reste manque un peu, tout ce qui est soutien contre les effets secondaires, ce n'est pas l'oncologue qui le fait, c'est le kinésithérapeute, le nutritionniste, le diététicien, l'infirmière, le podologue.

MYRIAM (PATIENTE)

“

Les traitements modifient profondément le corps. Au début, c'est secondaire, car la priorité est d'aller mieux, mais très vite, cela devient une priorité absolue.

MARIE-JEANNE (PATIENTE)

En outre, les approches thérapeutiques alternatives constituent une approche complémentaire au traitement standard (par exemple la sophrologie, l'hypnose, la méditation). Cela peut être particulièrement utile pour soulager les symptômes de la maladie et les effets secondaires du traitement. Les exercices sur le corps et l'esprit sont couramment utilisés dans le traitement du cancer.

!! **CETTE APPROCHE NE REMPLACERA PAS LE TRAITEMENT PRESCRIT PAR VOTRE ONCOLOGUE.**

Avant de décider d'adopter un traitement complémentaire, discutez-en avec votre équipe soignante.

“

Je fais beaucoup de sport pour évacuer le stress ; cela m'aide beaucoup à rester en forme et à rester toujours en alerte.

CÉLINE (PATIENTE)



”

La natation c'est formidable, ça libère le corps et l'esprit. Ce qui est génial, c'est que l'on ne sent pas le poids de son corps quand on est dans l'eau. Ce qui crée un sentiment de fatigue saine.

MARIE-JEANNE (PATIENTE)

# Comment rester positif face au cancer du sein

Parfois, il peut être difficile de rester positif. Ceci peut vous aider :



## VEILLEZ À DORMIR SUFFISAMMENT

Dormir permet de réduire le niveau de stress, ce qui vous aidera à garder votre humeur stable et vous permettra de vous concentrer sur ce qui est important.



## RESTEZ EN CONTACT AVEC VOTRE ENTOURAGE

(Aidants/Famille/Amis)

Il est important de passer du temps avec ceux qui vous aiment, surtout dans les moments difficiles comme celui-ci.



Parler avec quelqu'un de choses autres que le cancer, comme partager sa journée ou me faire rire, sont des petites choses qui peuvent faire la différence.

**Même après avoir fait face à cet événement négatif dans leur vie, les personnes atteintes d'un cancer peuvent également faire état de changements positifs. Ces changements positifs peuvent être émotionnels, spirituels ou intellectuels.**

Parmi les changements positifs qui peuvent être ressentis par les patient(e)s après un cancer figurent l'appréciation de la force de son corps, la paix, la gratitude, un changement de priorités, la clarté sur le sens de la vie et les objectifs personnels.

AUDREY (PATIENTE)

# Restez vigilant(e)

## Adoptez un mode de vie sain et surveillez les changements de votre corps

### APRÈS LE TRAITEMENT D'UN CANCER DU SEIN, VOUS POUVEZ VOUS SENTIR TRÈS FATIGUÉ(E) ET ÉMOTIF(VE).

Il est important de prendre soin de vous et d'obtenir le soutien dont vous avez besoin pour reprendre une vie normale. Avoir une alimentation saine et rester actif peuvent contribuer à améliorer votre état de santé général, votre forme physique et votre humeur. Faire de l'exercice et maintenir votre poids peuvent également réduire votre risque de récurrence.<sup>2</sup>

Par ailleurs, il est toujours important de **vérifier régulièrement les changements qui peuvent survenir dans votre poitrine et dans votre corps**, afin de savoir ce qui est normal ou non. Cela vous aidera à détecter si vous avez des symptômes inhabituels et qui pourraient nécessiter un examen plus approfondi par votre équipe de soins.

Soyez attentifs(ves) aux **signes et symptômes de votre poitrine mais aussi dans les autres parties du corps**. Le cancer du sein métastatique peut provoquer des symptômes au-delà de la zone du sein, qui peuvent inclure des douleurs ou des courbatures dans les os qui sont plus douloureuses la nuit et qui ne s'améliorent pas avec des médicaments contre la douleur (analgésiques) ; une perte de poids ou une perte d'appétit sans raison apparente ; des maux de tête violents et continus ; des changements dans votre vision ou dans votre élocution ; une faiblesse des membres ou une perte d'équilibre ; une toux persistante ou une sensation d'essoufflement ; une sensation de fatigue permanente.<sup>3,4,5</sup>

Ces symptômes peuvent être liés à de nombreux autres problèmes de santé, mais il est important que vous parliez à votre équipe de soins si vous remarquez un changement inhabituel ou si vous avez des symptômes qui persistent ou qui vous inquiètent.



“ Surveillez votre état de santé et soyez attentif à tout symptôme de récurrence. Discutez avec votre oncologue des signes et symptômes de récurrence et soyez attentif à ces derniers.

AUDREY (PATIENTE)

“ Je me souviens qu'on m'a donné un conseil selon lequel la pratique d'une activité physique quotidienne peut réduire le risque de rechute [...] Je me débrouille donc pour toujours faire une activité physique.

CÉLINE (PATIENTE)

## 02 CONSEILS POUR LES AIDANT(E)S

# 100M

En Europe, on compte environ 100 millions d'aidant(e)s.<sup>6</sup>

**Vous êtes l'un(e) d'entre eux.**

S'occuper d'un(e) proche atteint(e) d'un cancer peut être bouleversant et vous pouvez éprouver de nombreux sentiments différents. Comprendre les changements potentiels dans la façon dont vous vous comportez avec certains membres de votre famille et certains amis peut vous aider à prendre des mesures pour développer et maintenir des relations saines et mutuellement bénéfiques pendant cette période difficile.

### SOUTENIR VOTRE PROCHE

En tant que parent ou proche d'une personne touchée par un cancer du sein, vous jouez un rôle clé dans sa vie.

Si vous vous occupez d'un parent ou d'un(e) ami(e) touché(e) par le cancer, il se peut que vous ayez beaucoup de questions sur le cancer et sur ce que cela signifie pour votre proche et pour vous. Vous pouvez éprouver des difficultés à faire face à la situation, tant sur le plan émotionnel que pratique.<sup>11</sup> Chaque situation est spécifique et dépend du type de cancer du sein, du pronostic, de la situation familiale... Et de la mesure dans laquelle votre proche est prêt à parler ouvertement de la maladie et à se faire aider.<sup>7</sup>

### QUELQUES IDÉES POUR SOUTENIR VOS PROCHES

- ✓ Planifiez un week-end, une promenade à la campagne
- ✓ Prévoyez une soirée cinéma, un bon repas
- ✓ Essayez ensemble une séance de yoga ou de sophrologie
- ✓ Optimisez le bien-être, par exemple avec l'achat d'une nouvelle literie douce
- ✓ Restez disponible et soyez à l'écoute
- ✓ Offrez un foulard, un soin de la peau, une perruque ou un produit pour les ongles
- ✓ Proposez de se rendre au rendez-vous chez le professionnel de santé
- ✓ Proposez de faire une activité physique ensemble

“

Si vous êtes proche d'une personne atteinte d'un cancer, au lieu de simplement lui demander comment elle va, **demandez-lui ce que vous pouvez faire pour l'aider.** Cette proposition d'aide est particulièrement importante lorsqu'elle a des enfants.

AUDREY (PATIENTE)

“

J'ai une amie qui m'a demandé juste après mon opération "Tu vas bien aujourd'hui ? Ok prépare-toi je passe te prendre et on sort" [...]. Ce geste compte plus que les mots car nous nous sentons soutenus, et cela aide à ne pas se sentir seule avec le cancer.

ROSELINE (PATIENTE)

“

Vous n'avez pas besoin de beaucoup de choses, juste des choses simples comme s'asseoir sur le canapé et regarder des séries [...], aller se promener avec moi, [...] prendre un verre. [...]. **Il suffit d'être présent, même sans avoir besoin de parler.**

MYRIAM (PATIENTE)

AIDANT(E)S



# Prenez aussi soin de vous

Les soins et le soutien pendant cette période peuvent être un défi. De nombreux(se) aidant(e)s mettent de côté leurs propres besoins et sentiments pour se concentrer sur la personne atteinte du cancer. Cela peut être difficile à vivre sur une longue période, et ce n'est pas bon pour la santé. Le stress peut avoir des effets tant physiques que psychologiques. Si vous ne prenez pas soin de vous, vous ne serez pas en mesure de prendre soin des autres.<sup>8</sup>

Pour vous aider à trouver des moyens de prendre soin de vous, nous avons rassemblé quelques conseils qui peuvent vous être utiles :<sup>8</sup>

## NE NÉGLIGEZ PAS VOTRE BIEN-ÊTRE

et votre santé mentale. Prenez le temps de faire des choses qui vous donnent de la force et de l'énergie : un passe-temps que vous aimez, une sortie avec un(e) ami(e) ou une promenade dans la nature.

## DEMANDEZ DE L'AIDE

aux autres membres de la famille. Vous pouvez les inclure dans les décisions importantes si cela est trop lourd à porter pour vous seul(e).

## PARLEZ AUX AUTRES

de ce que vous vivez. Il peut être utile de partager vos pensées et vos sentiments, que ce soit avec un(e) proche ou en rejoignant un groupe de soutien avec d'autres aidant(e)s. Vous pouvez également demander de l'aide à un professionnel.

## TROUVEZ LE TEMPS DE VOUS DÉTENDRE

et de prendre soin de votre corps.



Protégez-vous, si vous n'êtes pas du tout à l'aise dans une situation spécifique, il ne sert à rien de vous forcer.

MARGAUX (AIDANTE)

ÊTRE EN BONNE FORME PHYSIQUE  
ET PSYCHOLOGIQUE VOUS AIDE À  
FOURNIR UN ACCOMPAGNEMENT  
DE MEILLEURE QUALITÉ.<sup>9</sup>



Trouver la bonne façon de soutenir, qui convient à notre proche mais aussi à nous, afin de ne pas perturber notre mode de vie.

MARGAUX (AIDANTE)



En tant que proche, il est parfois bon de faire une pause. Par exemple, en faisant du sport ou en étant avec des amis. Vous reviendrez avec un meilleur état d'esprit pour soutenir votre proche dans son parcours.

MARINE (AIDANTE)

## 03 INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR LE CANCER DU SEIN

Le cancer du sein est le cancer le plus fréquemment diagnostiqué chez les femmes.<sup>9</sup>



# 2,3M

En 2020, 2,3 millions de femmes ont été diagnostiquées avec un cancer du sein et 685 000 décès ont été enregistrés dans le monde.<sup>10</sup>

# 1 SUR 8

En Europe, une femme sur huit développera un cancer du sein au cours de sa vie.<sup>2</sup>



Le cancer du sein peut survenir à tous les âges : 1 cancer du sein sur 5 est diagnostiqué avant 50 ans.<sup>2</sup>

# HOMME

Bien que la plupart des cas de cancer du sein se développent chez les femmes, il peut également toucher les hommes.<sup>2</sup>



Il est important de dire aux gens, regardez comment vous êtes et écoutez-vous.

MYRIAM (PATIENTE)

LES SYMPTÔMES LES PLUS FRÉQUENTS DU CANCER DU SEIN SONT DES CHANGEMENTS AU NIVEAU DES SEINS, UNE GROSSEUR DANS LE SEIN ÉTANT LE SIGNE LE PLUS COURANT.<sup>2</sup>

Il est toujours important de connaître les principaux signes et symptômes liés au cancer du sein. Les femmes et les hommes doivent être vigilants en cas de : grosseur dans le sein, variation de la taille ou de la forme du sein, capitonnage de la peau ou épaissement de la peau, mamelon inversé, écoulement au niveau du mamelon, gonflement ou grosseur dans l'aisselle, douleur ou gêne dans le sein qui ne disparaît pas, rougeur de la peau. Cependant, il est important de se rappeler que ces symptômes ne sont pas forcément liés à un cancer du sein.<sup>2</sup>



Si quelque chose ne va pas, il faut y aller, même si ça fait peur.

CÉLINE (PATIENTE)



**On n'est jamais trop jeune pour le cancer** – ce n'est pas parce qu'on a l'air en bonne santé qu'on ne peut pas avoir cette maladie. Si vous pensez que quelque chose ne va pas, n'hésitez pas à aller voir votre médecin.

AUDREY (PATIENTE)

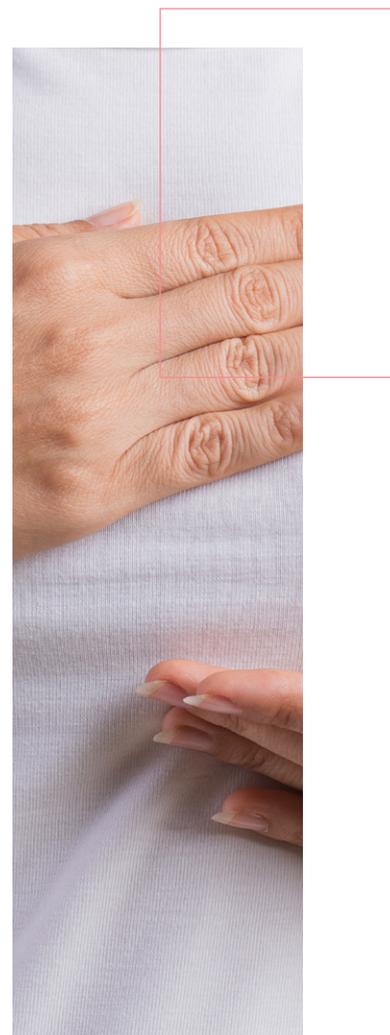
---

## Dans la plupart des cas, le cancer du sein est asymptomatique. L'auto-examen régulier et la mammographie sont essentiels.

→ Réaliser régulièrement des tests de dépistage est le moyen le plus fiable pour détecter un cancer du sein à un stade précoce.<sup>11</sup>

Vérifiez avec votre médecin si vous êtes éligible et si vous souhaitez plus d'informations sur la fréquence de réalisation des tests de dépistage.

Si vous êtes un(e) patient(e) confronté(e) à cette maladie, sensibilisez votre entourage aux signes et symptômes du cancer du sein et à l'importance de la détection précoce par le dépistage.



Le fait d'être proche de cette situation m'a fait comprendre que je devais prendre davantage soin de moi. **Je conseille à tout le monde de ne pas oublier de rester vigilant** et d'aller chez son médecin généraliste ou son gynécologue et de faire des **contrôles fréquents**. N'oubliez pas de prendre soin de vous.

**MARINE** (AIDANTE)



Il est important de prendre des rendez-vous chez le gynécologue mais aussi de **s'auto-examiner régulièrement**.

**MYRIAM** (PATIENTE)



## Chaque parcours est unique

Prenez le temps de trouver le soutien qui vous convient le mieux...

# ENSEMBLE ALLONS AU-DELÀ DE LA MALADIE.

## Vous pouvez également trouver différents types de soutien à d'autres endroits

Il est normal qu'il y ait parfois beaucoup de choses à assimiler. Il est important de savoir que vous n'êtes pas seul(e) ; il existe de nombreux endroits où trouver des informations et du réconfort, qu'il s'agisse de groupes de soutien locaux, de groupes d'associations de patients ou de sites web.

VOUS TROUVEREZ CI-DESSOUS QUELQUES LIENS VERS D'AUTRES SOURCES D'INFORMATION ET DE SOUTIEN QUI POURRAIENT VOUS ÊTRE UTILES :

### CANCER.NET

<https://www.cancer.net>

### COMPLÈTEMENT FADADES

<https://www.complemententfadades.com>

### ÉTINCELLE

<http://www.etincelle.asso.fr>

### EUROPA DONNA FRANCE

<https://www.europadonna.fr>

### JADE, JEUNES AIDANTS ENSEMBLE

<https://jeunes-aidants.com/>

### LA LIGUE CONTRE LE CANCER ET ESPACES DE RENCONTRES ET D'INFORMATION (ERI)

<https://www.ligue-cancer.net/>

### MA PARENTHÈSE

<https://www.maparenthese-nantes.com>

### MON RÉSEAU CANCER DU SEIN

<https://www.monreseau-cancerdusein.com>

### MYCHARLOTTE

<https://mycharlotte.fr>

### ROSE-UP

<https://rose-up.fr/#1>

### SOLUTION RIPOSTE

<https://solutionriposte.monsite-orange.fr/>

### UNICANCER

<https://www.unicancer.fr/fr>

# Pour en savoir plus



POUR EN SAVOIR PLUS SUR LES  
ENGAGEMENTS DE PIERRE FABRE  
SUR LA SENSIBILISATION DU  
CANCER DU SEIN

Retrouvez plus d'informations sur Octobre Rose sur les réseaux sociaux de Pierre Fabre :



## Références :

1. National Healthcare system (NHS). Living with - breast cancer in women. Disponible sur : <https://www.nhs.uk/conditions/breast-cancer/living-with/>. Consulté en juillet 2022.
2. European Society of Medical Oncology (ESMO). ESMO Patient Guide Series – Breast cancer. 2018. Lugano, Switzerland. Disponible sur : <https://www.esmo.org/content/download/6593/114959/file/en-breast-cancer-guide-for-patients.pdf>. Consulté en septembre 2022.
3. Breast Cancer Now. Breast cancer recurrence symptoms. 2019. Disponible sur : <https://breastcancernow.org/information-support/facing-breast-cancer/living-beyond-breast-cancer/lifeafter-breast-cancer-treatment/coping-emotionally/breast-cancer-recurrence-symptoms>. Consulté en juillet 2022.
4. Cancer Research UK. If your breast cancer comes back after treatment. 2021. Disponible sur : <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/breast-cancer/treatment/if-your-cancer-comes-back>. Consulté en juillet 2022.
5. Cancer Research UK. Symptoms of secondary breast cancer. 2021. Disponible sur : <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/breast-cancer/secondary-symptoms>. Consulté en juillet 2022.
6. Carers Worldwide. Carers issue. Disponible sur : <https://carersworldwide.org/about-us/carers-issue/>. Consulté en juillet 2022 .1.EU-27 data. Europa Donna. <https://www.europadonna.org/breast-cancer/>. Consulté en juillet 2022
7. EuroCarers – European association working for carers. The essential care and cancer toolkit – coping with caregiving. Disponible sur : <https://www.eurocarers-cancer-toolkit.eu/coping-with-caregiving/>. Consulté en juillet 2022.
8. National Cancer Institute (NIH). Support for caregivers of cancer patients. Disponible sur : <https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/caregiver-support>. Consulté en juillet 2022.
9. EU-27 data. Europa Donna. Disponible sur : <https://www.europadonna.org/breast-cancer/>. Consulté en juillet 2022.
10. Global Cancer Observatory - Globocan 2020. Disponible sur : <https://gco.iarc.fr/>. Consulté en juin 2022.
11. American Cancer Society recommendation for the early detection of breast cancer. Disponible sur : <https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/screening-tests-and-early-detection/american-cancer-societyrecommendations-for-the-early-detection-of-breast-cancer.html>. Consulté en juillet 2022.





*#TOGETHER  
BEYOND  
THE PINK*

**ENSEMBLE, nous pouvons lutter  
contre le cancer du sein et aller  
AU-DELÀ de la maladie !**