

Le cancer du sein en Polynésie Française

A l'occasion d'octobre rose 2025, l'Institut du cancer de Polynésie française, établissement dont la mission est d'améliorer la prise en charge du cancer, axe sa campagne sur deux points :

- A destination du grand public ayant pour objectif de mettre en avant le dépistage du cancer du sein et d'inclure toute la population dans la lutte contre ce cancer
- **A destination des professionnels de santé pour communiquer et promouvoir la prévention et le dépistage via l'examen clinique et l'imagerie.**



Votre rôle est essentiel dans la prévention.

Parce qu'en parler, c'est déjà prévenir

L'ICPF a créé un kit numérique à destination du grand public.

Vous êtes une structure communale, un établissement de santé, un organisme social, une entreprise ou une association engagée et volontaire pour mettre en place une action de prévention et de promotion du dépistage du cancer du sein ? Ce kit est fait pour vous.

Les objectifs de la campagne Octobre Rose 2025 sont :

- **Rassurer** et **changer le regard** des femmes sur le dépistage du cancer du sein
- **Faciliter l'accès à l'information**
- **Encourager les proches** à en parler avec les personnes concernées

Ce kit répond à ces objectifs : il est conçu pour être utilisé par le plus grand nombre et auprès de toutes les populations.

Le kit comprend :

- Ce document explicatif, incluant à la fin des idées de stands ou d'activités
- Un jeu de cartes en version numérique sur les idées reçues autour du cancer du sein et de la mammographie
- Un Quiz
- Une affiche « arbre décisionnel – tous concernés »

Table des matières

Informations de base sur le cancer du sein	4
Jeux de carte : Cancer du sein mythe ou réalité.....	6
Quiz	7
Idées d'activité.....	8
4 Activités pour octobre rose	9
1. Atelier "idées reçues"	9
2. Mur de messages.....	9
3. Coin photo octobre rose	9
4. Défi collectif bouger pour la santé	9

Informations de base sur le cancer du sein

Le cancer du sein est le premier cancer chez les femmes et est également la première cause de mortalité par cancer chez les femmes et deuxième tous cancers confondus.

Bonne nouvelle : détecté tôt, il peut être guéri dans 88 % des cas.

En Polynésie française, il peut être traité sur le territoire, à condition qu'il soit diagnostiqué avant qu'il ne se propage.

Quand le cancer se propage à d'autres parties du corps, on parle de **métastases** : ce sont des cellules cancéreuses qui quittent la tumeur initiale pour aller s'installer ailleurs, un peu comme une graine qui tombe plus loin et repousse.

Comment dépister le cancer du sein ?

Le dépistage se fait grâce à **la mammographie**, un examen rapide et efficace.

12 mammographes sont disponibles en Polynésie française (voir carte).

✓ **C'est rapide** : l'examen dure seulement quelques secondes.

✓ **C'est indolore** : parfois un peu désagréable si la poitrine est sensible, mais très bref.

✓ **C'est gratuit tous les 2 ans pour les femmes de 45 à 74 ans**, car pris en charge par l'ICPF. Cette tranche d'âge est celle où le dépistage est le plus efficace.



Comment faire une mammographie ?

Les femmes âgées de **45 à 74 ans** peuvent prendre rendez-vous directement dans un centre de radiologie pour une mammographie de dépistage tous les 2 ans, sans passer par leur médecin.

Et pour les autres ?

En dehors de cette tranche d'âge, une mammographie reste possible sur ordonnance, avec un remboursement selon les modalités de la CPS.

Faut-il attendre 50 ans pour se faire dépister ?

Non. Il est recommandé à toutes les femmes, quel que soit leur âge, de consulter un professionnel de santé (médecin ou gynécologue) au moins une fois par an pour évaluer leurs risques, en particulier en cas d'antécédents familiaux de cancer du sein.

Une consultation est également conseillée dès qu'une femme détecte une boule ou une douleur inhabituelle dans son sein.

Quels traitements en cas de cancer ?

La chimiothérapie n'est pas le seul traitement. En Polynésie française, la chirurgie et la radiothérapie sont également disponibles.

Si le cancer est détecté tôt, il est souvent possible d'éviter la chimiothérapie – et donc la perte des cheveux.

Jeux de carte : Cancer du sein mythe ou réalité

Ce jeu de cartes a été conçu pour lutter contre les idées reçues et les fausses croyances les plus fréquentes autour du cancer du sein et du dépistage. Il permet d'informer tout en rendant la sensibilisation plus ludique et interactive.

Facile à mettre en place, il suffit d'imprimer les cartes, de les découper et de les utiliser selon vos besoins.

Comment l'utiliser ?

- **En groupe** : dans une classe, un atelier santé, un groupe de parole...
- **En individuel** : en posant une question à une personne lors d'un stand de prévention ou d'une action de proximité.

Ce jeu est un excellent moyen d'engager la discussion, de susciter des échanges et de transmettre des messages clés sur la prévention et le dépistage, dans une ambiance conviviale.

Le pôle Dépistage de l'ICPF reste à votre disposition par mail pour répondre à vos questions, ou pour vous aider face à des interrogations auxquelles vous n'auriez pas de réponse.

depistage@icpf.pf

Nous serions également ravis de recueillir les **idées reçues que vous rencontrerez lors de vos actions**, afin d'enrichir le jeu et de continuer à lutter ensemble contre les fausses croyances.

Quiz

Le quiz est un outil simple et efficace qui peut être utilisé de deux manières.

Comment l'utiliser ?

- **Avant votre activité**, comme un moyen de mesurer les connaissances initiales des participants.
- **Après l'activité**, pour évaluer l'impact de votre sensibilisation et renforcer les messages clés.

Le quizz permet d'ouvrir le dialogue autour du dépistage avec les participants à votre sensibilisation.

Nous vous avons fourni les réponses sur le même document, mais vous pouvez choisir de n'imprimer que la partie "questions" et de donner les réponses oralement à la fin du quiz ou lors d'un moment d'échange.

Ce questionnaire a été conçu pour couvrir un large éventail de connaissances autour du dépistage du cancer du sein :

- Les idées reçues,
- La tranche d'âge concernée,
- Les outils de dépistage,
- Les signes à surveiller,
- Mais aussi le **rôle de l'Institut de Cancérologie de Polynésie Française (ICPF)** dans l'organisation du dépistage en Polynésie.

Idées d'activité

Avant propos

A l'occasion d'octobre rose, nous vous invitons à être créatif et à laisser libre cours à votre engagement envers la cause pour créer et nous relayer vos actions de promotion et de prévention en santé.

Cependant, nous souhaitons encadrer certaines pratiques, car des initiatives passées ont parfois dévié de l'objectif initial : par exemple, des cocktails alcoolisés ou des fast-foods « roses ».

Or, comme mentionné dans notre jeu de cartes sur les idées reçues, une bonne hygiène de vie fait partie des facteurs qui réduisent le risque de cancer.

Ainsi, il est important de **privilégier des actions cohérentes avec le message de prévention.**

Évitez toute incitation à la consommation d'alcool, d'aliments trop gras ou trop sucrés, car cela va à l'encontre de la promotion de la santé.

N'hésitez pas à nous faire un retour photo de vos actions sur notre adresse mail : **depistage@icpf.pf**

4 Activités pour octobre rose

1. Atelier “idées reçues”

Objectif : Déconstruire les fausses croyances et informer sur le cancer du sein.

Matériel : Jeu de cartes numérique fourni par l’ICPF.

Mise en place : Organisez un moment convivial pour jouer en groupe et discuter des réponses.

2. Mur de messages

Objectif : Encourager chacun à s’impliquer et à parler de la campagne.

Matériel : Panneau, affiche ou arbre symbolique + post-it ou rubans.

Mise en place : Chaque participant écrit un mot d’encouragement ou un message positif pour les femmes concernées par le dépistage.

3. Coin photo octobre rose

Objectif : Créer de l’engagement visuel et rendre l’information attractive.

Matériel : Accessoires roses (couronnes, pareo, fleurs, lunettes...) + pancarte avec le message “Je soutiens le dépistage”.

Mise en place : Proposez aux participants de se prendre en photo.

Avec leur accord, publiez les photos sur les réseaux sociaux avec l’hashtag #MahanaTarona2025 ou envoyez-les à l’ICPF (Facebook / Instagram).

Un concours photo sera organisé durant le mois d’Octobre, vous pourrez y participer.

4. Défi collectif bouger pour la santé

Objectif : Promouvoir l’activité physique, un facteur protecteur contre le cancer.

Idée : Organisez une séance sportive avec un dress code rose.

Exemples : Marche en rose, Ori Tahiti en pareo rose

Partage : Envoyez vos photos à l’ICPF ou publiez-les sur vos réseaux sociaux toujours avec notre hashtag # MahanaTarona2025



*“Le cancer du sein,
c’est toujours une
condamnation”*



*“Allaiter réduit le
risque de cancer du
sein”*



*“J’ai plus de 50 ans,
si je ne sens pas de boule
sur mon sein, c’est qu’il
n’y a pas de cancer”*



*“Si j’ai fait
une mammographie
il y a 5 ans et qu’elle
était normale, je suis
tranquille”*



*“La mammographie
fait mal”*



*“Si j’ai un cancer,
je vais perdre
ma féminité”*



*“Je suis jeune donc
pas concernée”*



*“Dans les îles, on ne
peut rien faire”*

VRAI



L'allaitement plus de 6 mois est un facteur protecteur du cancer du sein.

FAUX



Aujourd'hui, 9 femmes sur 10 guérissent si le cancer est détecté à un stade précoce.

Le dépistage sauve des vies

FAUX



Avec l'âge le risque de cancer du sein augmente.

Le dépistage est recommandé par mammographie tous les 2 ans

FAUX



La radio titi voit ce que nos mains ne sentent pas.

Le dépistage est gratuit et sans ordonnance pour toutes les femmes entre 50 et 74 ans, tous les 2 ans

FAUX



De nos jours, il existe des soins de support, des traitements conservateurs si le cancer est diagnostiqué tôt.

FAUX



Les nouveau.x mammographes sont plus adaptés et plus performants.

La radiotiti est simple, rapide et sans douleur.

FAUX



Certaines îles sont équipées de mammographes et des missions de dépistage sont organisées par le centre médical.

Renseigne toi auprès du taote, infirmier ou sage-femme de ton île.

FAUX



Le cancer peut être lié à un facteur héréditaire ou à d'autres causes.

En cas de doute, parler à un professionnel est l'idéal

“On peut guérir du cancer du sein”

“Fumer ne cause pas de cancer du sein”

*“Une boule au sein
=
cancer”*

*“Dans ma famille,
il y a des cancers,
c’est sûr que j’en
aurai un”*

*“L’alcool n’a pas de
lien avec le cancer du
sein”*

*“Si je fais ma
mammographie,
ça me donnera le
cancer du sein”*

*“La taille de mes titis est
un facteur de risque de
cancer du sein”*

*“Le poids n’a pas de
lien avec le cancer”*

FAUX



Le tabac est un facteur de risque pouvant provoquer un cancer

VRAI



9 femmes sur 10 guérissent si le cancer est détecté tôt

Le dépistage sauve des vies

FAUX



Mais les antécédents familiaux sont des facteurs de risque.

Parle au taote, infirmier ou sage-femme plus proche de chez toi.

FAUX



4 fois sur 5, c'est bénin

Mais il faut consulter un professionnel de santé et réaliser une imagerie (mammographie / échographie

FAUX



La mammographie utilise des rayons X pour voir à l'intérieur du sein.

À forte dose, ces rayons peuvent provoquer des cancers.

Le dépistage de 45 à 74 ans limite l'exposition (15 mammos au total.

FAUX



L'alcool est un facteur de risque du sein

Recommandations Santé Publique France: pas plus de 2 verres par jour et pas tous les jours

pas d'alcool durant la grossesse

FAUX



8 % des cancers du sein serait attribuable au surpoids et à l'obésité.

FAUX



La taille des titis n'a pas été reconnue comme facteur de risque du cancer du sein



Avoir une douleur au sein à 45 ans c'est pas forcément le cancer



VRAI

Le cancer ne donne pas de douleur.

Avoir mal aux seins lors de la ménopause peut être du aux hormones.



Si j'ai entre 45 et 74 ans, je peux prendre RDV directement avec le radiologue sans ordonnance



VRAI

Dans cette tranche d'âge, je peux prendre directement mon RDV sans ordonnance pour un dépistage.



Faire une mammographie si j'ai des faux titis, ce n'est pas bon



FAUX

La mammographie peut se faire même avec des prothèse.



Les hommes peuvent aussi avoir le cancer du sein



VRAI

C'est rare, mais les hommes peuvent aussi être touché par le cancer du sein.

En Polynésie Française il y a eu 2 cas (2019-2021).

Coche la bonne réponse

1. Combien il y a-t-il de nouveaux cas de cancer du sein par an en Polynésie Française?

☐ 26

☐ 199

☐ 3 52

2. Pourquoi commencer la mammographie à 45 ans ?

☐ PARCE QUE
C'EST
GRATUIT

☐ PARCE QUE LA
MAJORITÉ DES
CANCERS DU SEIN
SONT À PARTIR DE
45 ANS

☐ PARCE QUE
AVANT 45 ANS
C'EST INUTILE

3. Est-ce que le cancer du sein est douloureux ?

OUI

☐

NON

☐

4. Est-ce que la mammographie est
un examen douloureux ?

OUI

☐

NON

☐

5. Pour les plus de 50 ans, quel est le dépistage le plus performant ?

☐ FAIRE UNE PRISE
DE SANG TOUTS
LES ANS

☐ EXAMINER MES
SEINS TOUTS LES
MOIS

☐ FAIRE UNE MAMMO
TOUTS LES DEUX ANS

6. Si j'ai moins de 45 ans, je n'ai pas besoin de faire mammographie ou d'échographie du sein

OUI

☐

NON

☐

ÇA DÉPEND

☐

7. Le programme de dépistage du cancer du sein par l'ICPF prend en charge tous les ans
les mammographies pour les femmes de 25 à 64 ans ?

VRAI

☐

FAUX

☐

8. Ici aussi certaines femmes ne font pas leur dépistage du cancer du sein, pourquoi à ton avis ?
(plusieurs réponses possibles)

☐ ET SI ON LUI
TROUVAIT UN CANCER

☐ ELLE N'A PAS LE
TEMPS

☐ ELLE A PEUR QUE
ÇA FASSE MAL

☐ C'EST TROP LOIN
D'ELLE

☐ PAS DE SYMPTÔMES
DONC PAS BESOIN

☐ TOUTES SES
RÉPONSES ET BIEN +

Coche la bonne réponse

1. Combien il y a-t-il de nouveaux cas de cancer du sein par an en Polynésie Française?

☐ 26

☐ 199

☐ 3 52

2. Pourquoi commencer la mammographie à 45 ans ?

☐ PARCE QUE
C'EST
GRATUIT

☐ PARCE QUE LA
MAJORITÉ DES
CANCERS DU SEIN
SONT À PARTIR DE
45 ANS

☐ PARCE QUE
AVANT 45 ANS
C'EST INUTILE

3. Est-ce que le cancer du sein est douloureux ?

OUI

☐

NON

☐

4. Est-ce que la mammographie est
un examen douloureux ?

OUI

☐

NON

☐

5. Pour les plus de 50 ans, quel est le dépistage le plus performant ?

☐ FAIRE UNE PRISE
DE SANG TOUTS
LES ANS

☐ EXAMINER MES
SEINS TOUTS LES
MOIS

☐ FAIRE UNE MAMMO
TOUTS LES DEUX ANS

6. Si j'ai moins de 45 ans, je n'ai pas besoin de faire mammographie ou d'échographie du sein

OUI

☐

NON

☐

ÇA DÉPEND

☐

7. Le programme de dépistage du cancer du sein par l'ICPF prend en charge tous les ans
les mammographies pour les femmes de 25 à 64 ans ?

VRAI

☐

FAUX

☐

8. Ici aussi certaines femmes ne font pas leur dépistage du cancer du sein, pourquoi à ton avis ?
(plusieurs réponses possibles)

☐ ET SI ON LUI
TROUVAIT UN CANCER

☐ ELLE N'A PAS LE
TEMPS

☐ ELLE A PEUR QUE
ÇA FASSE MAL

☐ C'EST TROP LOIN
D'ELLE

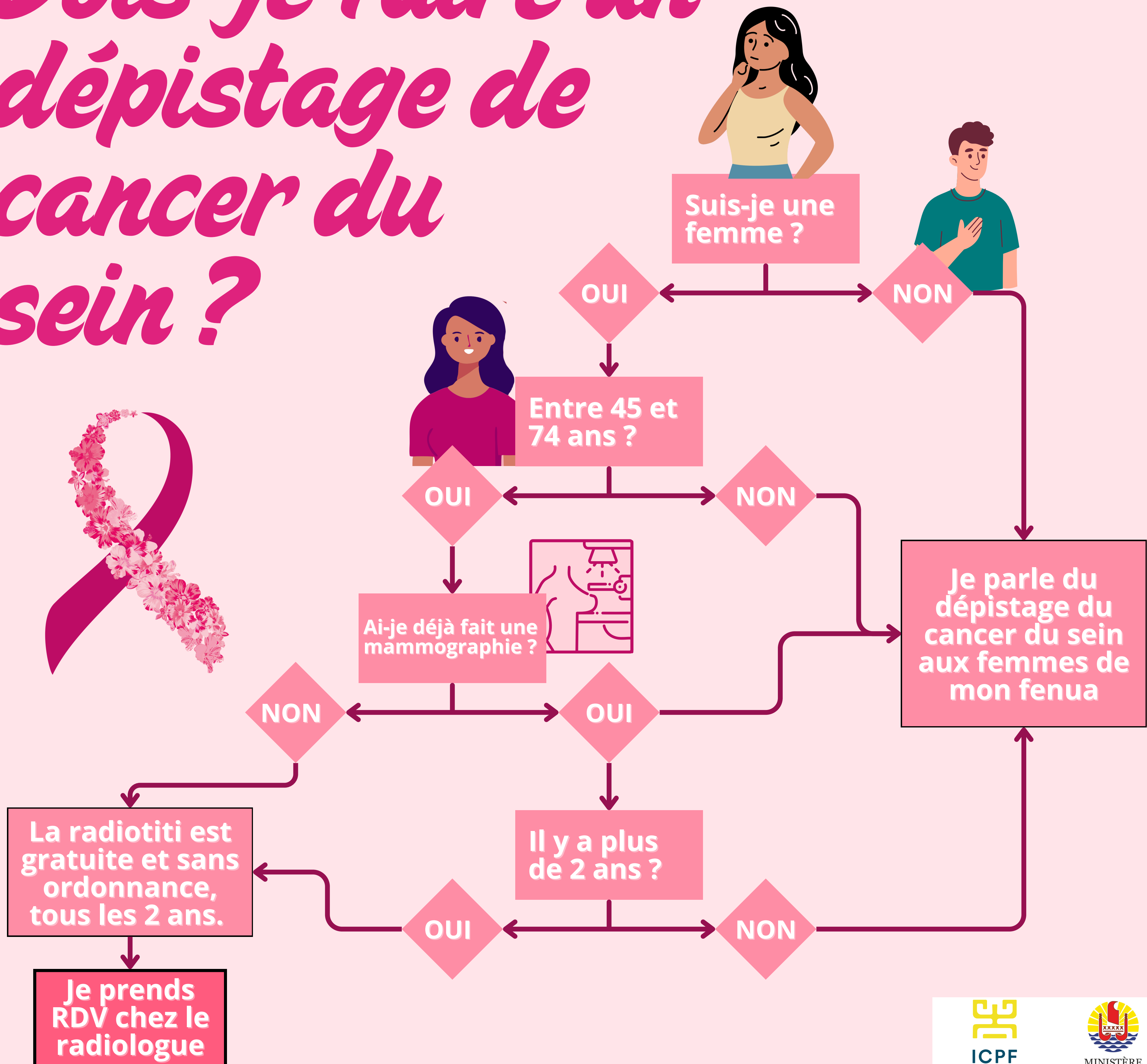
☐ PAS DE SYMPTÔMES
DONC PAS BESOIN

☐ TOUTES SES
RÉPONSES ET BIEN +

1. Combien il y a-t-il de nouveaux cas de cancer du sein par an en Polynésie Française ?
☐ 26 ☒ **199** ☐ 352
2. Pourquoi commencer la mammographie à 45 ans ?
☐ Parce que c'est gratuit
☒ **Parce que la majorité des cancers du seins sont à partir de 50 ans**
☐ Parce que avant 45 ans c'est inutile
3. Est-ce que le cancer du sein est douloureux ?
Faux → le cancer ne cause pas de symptôme dans les stades précoces
4. Est-ce que la mammographie est un examen douloureux ?
Faux → Grâce aux nouvelles machines, la mammographie n'est plus douloureuse
5. Pour les plus de 45 ans, quel est le dépistage le plus performant ?
☐ Faire une prise de sang tous les ans
☐ Examiner mes seins tous les mois
☒ **Faire une mammo tous les deux ans**
6. Si j'ai moins de 45 ans, je n'ai pas besoin de faire mammographie ou d'échographie du sein
ça dépend → Avant 45 ans, il est conseillé de voir son médecin une fois par an pour parler de ses antécédents, évaluer les risques et faire un examen des seins
7. Le programme de dépistage du cancer du sein par l'ICPF prend en charge tous les ans les mammographies pour les femmes de 25 à 64 ans ?
Faux → 25-30 ans tous les 3 ans c'est pour les frottis puis de 30 à 64 ans un test
 HPV tous les 5 ans
 45- 74 ans tous les 2 ans pour la mammographie
8. Ici aussi certaines femmes ne font pas leur dépistage du cancer du sein, pourquoi à ton avis ?
☐ Et si on lui trouvait un cancer ☐ elle n'a pas le temps
☐ elle a peur que ça fasse mal ☐ c'est trop loin d'elle
☐ Pas de symptômes donc pas besoin ☒ **toutes ses réponses et bien +**



Dois-je faire un dépistage de cancer du sein ?



Dois-je faire un dépistage de cancer du sein ?

