# « Le dépistage du cancer du sein m'a sauvé la vie »

En ce mois d'octobre rose, deux associations monégasques sensibilisent les femmes à la vitale nécessité de réaliser cet examen gratuit. L'une d'entre elles, victime du cancer, témoigne.

Ruban rose épinglé sur un sweat noir, Marie-Caroline Regottaz lâche, face caméra, une phrase laconique mais percutante : *« Moi, le dépistage, ça m'a sauvé la vie »* Derrière, accrochés au mur, quatre clichés évocateurs en noir et blanc. Elle y apparaît, poitrine découverte, une cicatrice apparente après une éprouvante ablation du sein. Cette artiste plasticienne niçoise, 57 printemps au compteur, n'a guère hésité longtemps quand son amie Valérie Barilaro, présidente de l'association monégasque *Écoute Cancer Réconfort*, lui a proposé de figurer dans un clip de sensibilisation au dépistage du cancer du sein *(lire ci-dessous)*. Un témoignage de résilience.

## Terreau familial propice

*« J'étais suivi très régulièrement depuis mes 38 ans car j'avais un terrain familial propice : ma mère et deux de mes tantes avaient eu un cancer du sein »,* témoigne celle qui est aussi membre du comité monégasque de l'association internationale des arts plastiques auprès de l'Unesco.

En 2016, en l'espace d'un an, une série d'examens révèle deux tumeurs. À la palpation, pourtant, Marie-Caroline Regottaz n'avait rien senti d'anormal. *« On dit souvent aux femmes de se palper et il faut le faire, surtout quand les tumeurs ont la forme de boules. Dans mon cas, c'était impossible à déceler au toucher. Il a fallu une mammographie, une échographie et IRM pour détecter les tumeurs. Sans ce dépistage régulier, cela se serait aggravé »,* estime-t-elle.

**Marie-Caroline Regottaz a participé au clip de sensibilisation tourné par Écoute Cancer Réconfort.** (Photo Karine Tomaselli)

Elle subit alors une ablation du sein et amorce l'hormonothérapie. *« C'est une forme de chimiothérapie, mais plus légère »*, résume-t-elle.

Un traitement, avec cachets, difficile à supporter au quotidien. *« J'ai été très malade pendant un an. Il a fallu ce laps de temps pour que mon corps s'habitue réellement aux effets secondaires. Je suis toujours sous traitement mais j'arrive au bout. On finit par s'habituer et à gérer. Cela ne m'empêche pas de faire des choses, de travailler »,* explique-t-elle.

## « Écouter son corps »

Chacune réagit différemment à la maladie. Certaines s'isolent. D'autres éprouvent le besoin de rejoindre une association, de faire du sport. Marie-Caroline Regottaz, elle, a usé de son talent artistique. *« J'ai réalisé une série sur les fées où chacune suggérait une attitude avec les mains : la stupéfaction, la patience, la protection, l'équilibre… Ce fut mon exutoire, ma façon de me relever de tout ça. Un an après, j'ai décidé de faire la reconstruction avec une opération de prothèses mammaires. »*

Son conseil aux femmes pour affronter au mieux la maladie ? *« C'est délicat, on est toutes différentes. Certaines en parleront directement à leurs familles, d'autres le cacheront. Je dirais qu'il faut qu'elles écoutent leur corps. Il ne faut pas penser qu'on est surhumaine. La fatigue ressentie est indescriptible. Il faut se reposer, attendre que ça passe, essayer d'avoir le sourire. Le mental est très important. C'est une grande partie du combat. »*

**THIBAUT PARAT**
**tparat@nicematin.fr**

## Dépistage tous les 2 ans pour les femmes de plus de 50 ans

Le chiffre est parlant : 91 % des cancers du sein sont guéris quand ils sont diagnostiqués à temps par les examens préventifs. Pour sensibiliser les femmes au dépistage, le gouvernement princier envoie, chaque mois, 200 courriers aux femmes résidentes de plus de 50 ans. Soit 2 400 missives par an. À la réception du courrier, il leur suffit de contacter le centre de sénologie du Centre hospitalier Princesse-Grace (+377.97.98.96.44), lequel s'est d'ailleurs doté de l'un des mammographes les plus performants au monde. À noter que les frais induits par ces examens sont intégralement pris en charge par l'organisme social monégasque (CCSS, SPME).

# « Un cancer du sein découvert tôt, c'est 91% de chances de guérison »

Le 1er octobre, les façades d'une dizaine de bâtiments de la Principauté, dont les plus emblématiques du pays, s'illuminaient en rose. Une initiative orchestrée par Pink Ribbon Monaco depuis quatorze années pour sensibiliser au dépistage du cancer du sein. Une autre association monégasque s'engage aussi en ce sens. En ce moment même, Écoute Cancer Réconfort tourne un clip de sensibilisation avec les personnalités de Monaco et de la société civile, dont des carabiniers, des sapeurs-pompiers, des médecins et des patientes malades *(lire ci-dessus)*.

Objectif : par une phrase, un mot, une parole, inciter la gent féminine à se faire dépister.

**Pour soutenir la cause de la lutte contre le cancer du sein, il est conseillé de porter un ruban rose.** (Photo Jean-François Ottonello)

## Les chiffres du dépistage en baisse en 2020

*« Les chiffres du dépistage ont largement baissé en 2020* [lire chiffres ci-contre] *à cause du confinement et de la Covid-19. Les gens ont eu peur d'aller dans un hôpital ou dans un centre de radiologie*, résume Valérie Barilaro, présidente d'Écoute Cancer Réconfort. *Si on ne pointe pas l'importance du dépistage, des femmes pourront être à un stade avancé quand elles découvriront un cancer. Et là, ce n'est plus la même histoire. Il y a des risques de métastase. Un cancer du sein découvert tôt, c'est 91 % de chances de guérison, avec moins de complications. »* Le clip devrait être diffusé après le 15 octobre sur les réseaux sociaux et peut-être même sur *Monaco Info*.

Durant une journée du mois d'octobre, les hommes de la Force publique – carabiniers et sapeurs-pompiers – porteront aussi un ruban rose pour soutenir la cause.

## Un espace mieux-être

Écoute Cancer Réconfort dispose aussi d'un espace mieux-être à Cap-d'Ail. Un lieu où les patients atteints de cancer sont chouchoutés, écoutés sans jugement, ni a priori, où ils se reconstruisent durant leur combat contre la maladie. *« On offre des soins de support* (1) *: un suivi psychologique, des soins esthétiques, de la méditation, des conseils en hygiène alimentaire, des soins énergétiques, du tai-chi. Avec la Covid, on a remplacé les activités en salle par des randonnées dans l'arrière-pays ou en bord de mer. On se réinvente. Les études et statistiques le prouvent : quand on fait une activité physique, il y a un vrai impact sur le moral, la rémission »,* sourit Valérie Barilaro. Pour l'heure, seules les visites des bénévoles pendant les chimiothérapies au CHPG ne sont pas maintenues.

(1) Sur rendez-vous pendant la crise sanitaire.

## En chiffres

**Mammographies au CHPG à la suite de l'envoi du courrier**
276 en 2018; 235 en 2019; 193 en 2020, année de la Covid; **206 en au 30 septembre 2021.**

**Le dépistage des femmes de + de 50 ans affiliées résidentes à Monaco**
- 220 femmes en 2019.
- 164 femmes en 2020.
- 203 femmes au 30 septembre 2021.

**Mammographies hors dépistage « octobre rose »**
- 6647 femmes assurées sociales à Monaco en 2019.
- 5719 femmes assurées sociales à Monaco en 2020.
- 5207 femmes assurées sociales à Monaco au 30 septembre 2021.