

Résultats d'étude

Le cancer du sein est une épreuve qui va au-delà des traitements médicaux : il a aussi **un impact psychologique** majeur.

Cette étude montre par exemple que **les femmes ayant eu un cancer du sein ont cinq fois plus de risques de développer une dépression que la population générale.**

Ces troubles peuvent affecter la qualité de vie, la capacité à suivre les traitements et même la survie.

Vous avez été **4803 à participer après votre diagnostic de cancer du sein à cette étude**, menée dans le cadre de l'étude Canto, pour mieux comprendre comment évoluent les symptômes dépressifs au fil du temps, du diagnostic jusqu'à trois ans après la fin des traitements.

Merci ! Grâce à vous de nouvelles connaissances scientifiques ont été produites, qui vont contribuer à faire évoluer les pratiques.

- [Ce que l'on a appris](#)
- [Vidéo explicative des résultats](#)
- [Article scientifique publié.](#)

Ce que l'on a appris

1 mn de lecture pour parcourir ce que cette étude a permis de mieux comprendre.

Un chiffre clé

30%

des patientes interrogées ont connu une forme de dépression temporaire ou durable après leur diagnostic.

5 enseignements majeurs

1. Un risque élevé : les patientes sont **cinq fois plus à risque de souffrir de dépression** après un diagnostic de cancer du sein.
2. Des trajectoires variées : Six profils d'évolution de la dépression ont été identifiés, allant d'une **absence totale de symptômes (54,8% des participantes)** à une dépression persistante (3, 2% des participantes)
3. Des **facteurs aggravants** : **La fatigue, un faible revenu**, l'obésité et des antécédents psychiatriques augmentent le risque de dépression prolongée.
4. **Une période critique** : **La première année après le diagnostic** est particulièrement à risque pour le développement de troubles dépressifs.
5. Un enjeu de qualité de vie : Lutter contre la dépression permet d'améliorer l'adhésion aux traitements, le bien-être général et même d'**améliorer la survie**

En conclusion

L'étude met en lumière la nécessité d'un **dépistage précoce et systématique** de la dépression chez les patientes atteintes d'un cancer du sein. Un suivi psychologique dès le diagnostic pourrait permettre d'identifier les femmes à risque et de leur proposer un accompagnement adapté.

Vous vous sentez concernée ?

- **Ne minimisez pas vos émotions** : il est normal de ressentir du stress, de l'anxiété ou de la tristesse après un cancer.
- **Entourez-vous de soutien** : parlez-en à votre entourage, rejoignez un groupe de parole, consultez un psychologue spécialisé.
- **Prenez soin de votre corps** : une alimentation équilibrée et une activité physique adaptée peuvent influencer positivement votre moral.
- **Explorez des approches alternatives** : relaxation, méditation, thérapies comportementales peuvent être d'un grand soutien.

Et **parlez-en avec vos soignants**, ils pourront certainement vous aider à mettre en place ces différentes recommandations.

Vidéo explicative des résultats

5 mn pour approfondir les résultats de l'étude

<https://www.youtube.com/embed/OkKzROzDgY8>

Article scientifique publié.

15 mn pour lire l'article écrit par les chercheurs et publié dans une revue scientifique.

En version originale (en anglais)

[Charles JAMA NO 2022 - Dépression Version Anglaise](#)