

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.

Revision #9

Created 2026-02-17 10:32:02 UTC by Guillemette Jacob

Updated 2026-02-23 09:37:16 UTC by Guillemette Jacob