



# CANCER DU POUMON

SYMPTÔMES, RISQUES ET TRAITEMENTS



**Le cancer du poumon est la forme de cancer la plus répandue à l'échelle mondiale et est responsable de près d'un décès par cancer sur cinq.**

Plus fréquent chez les hommes, il représentait 17 % du nombre total de nouveaux cas de cancer diagnostiqués dans le monde en 2012, contre 9 % chez les femmes au cours de la même année.

Dans de nombreux cas, le cancer du poumon est facilement évitable. Le contrôle des facteurs de risque et le choix d'un mode de vie sain permettent en effet de réduire considérablement le risque de développer un cancer du poumon.

Ce mois-ci, nous parlons du cancer du poumon, ses symptômes, ses stades, ses risques et du traitement de la maladie.

## RISQUES ET CAUSES DU CANCER DU POUMON

Pour de nombreuses personnes, le cancer du poumon peut être évité. Le risque de développer un cancer du poumon peut être considérablement réduit par la sensibilisation aux facteurs de risque et à certains changements de mode de vie.

### Tabagisme :

Il s'agit du plus gros facteur de risque de cancer du poumon. Plus une personne fume longtemps et plus elle fume de cigarettes par jour, plus son risque est élevé.

Arrêter de fumer est la mesure de prévention la plus efficace contre le cancer du poumon.

### Tabagisme passif :

Les non-fumeurs exposés à la fumée de cigarette des autres voient leur risque de développer un cancer du poumon augmenter de 20 %.

### Pollution de l'air :

L'air peut contenir des quantités infimes de substances industrielles cancérigènes comme le diesel ou l'arsenic.

### Antécédents familiaux :

L'hérédité peut accroître le risque de cancer du poumon à travers des mutations génétiques.

### Radon :

L'exposition au radon peut accroître le risque de cancer du poumon.

### Amiante :

Les personnes exposées à l'amiante ont un risque multiplié de développer un cancer du poumon.

### Cancers antérieurs :

Le cancer du poumon est plus fréquent chez les personnes qui ont déjà reçu un diagnostic de cancer de la bouche ou de la gorge.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

*Le tabagisme est la principale cause de cancer du poumon : on estime qu'il est responsable de 85 % des cas.*



### LE SAVIEZ-VOUS ?

*Ne fumer que quelques cigarettes par jour ou fumer occasionnellement augmente tout de même le risque de cancer du poumon.*

## TYPES DE CANCER DU POUMON

Le cancer du poumon est un cancer qui commence dans les poumons et qui peut se propager aux ganglions lymphatiques ou à d'autres organes du corps. Le cancer peut également provenir d'une autre partie du corps et se propager en créant des métastases pulmonaires, causant alors un cancer du poumon secondaire.

Il existe deux principaux types de cancer du poumon. Le **cancer bronchique non à petites cellules** (CBNPC), qui est le plus fréquent et qui représente environ 85 % des cancers du poumon, et le **cancer bronchique à petites cellules** (CBPC). Le CBNPC et le CBPC se développent différemment et sont pris en charge différemment.

### Cancer bronchique non à petites cellules

Il existe trois types de CBNPC :

**Adénocarcinome** : Commence dans les cellules productrices de muqueuses au niveau des zones périphériques des poumons. C'est la forme de cancer du poumon la plus courante chez les non-fumeurs.

**Carcinome épidermoïde** : Se développe dans les cellules qui tapissent les voies respiratoires des régions centrales du poumon. Les hommes sont plus susceptibles de développer un carcinome épidermoïde que les femmes, et il est plus fréquent chez les fumeurs.

**Carcinome à grandes cellules** : Peut se produire n'importe où dans les poumons mais commence plus souvent dans les zones périphériques, et peut se développer de façon assez importante avant l'apparition de tout symptôme.

### Cancer bronchique à petites cellules

Le CBPC se développe habituellement dans les cellules des grandes ou petites voies respiratoires et est associé au tabagisme. Les cellules cancéreuses du CBPC se divisent plus rapidement que dans le CBNPC. Il est également plus agressif et plus susceptible de se propager avant d'être détecté.

## SYMPTÔMES DU CANCER DU POUMON

Le cancer du poumon peut rester asymptomatique longtemps après l'apparition de la maladie, ce qui aboutit à des diagnostics tardifs.

Lorsqu'ils apparaissent, les symptômes peuvent inclure :

Toux persistante	Douleur dans la poitrine, les épaules ou le dos
Changement de volume et de couleur des expectorations	Essoufflement
Enrouement	Respiration sifflante
Bronchites ou pneumonies à répétition	Crachats de sang
Gonflement du cou ou du visage	Fatigue

Si le cancer du poumon s'est propagé, d'autres symptômes peuvent survenir. Il est impératif de consulter un médecin en cas de symptômes inhabituels ou inquiétants.

## Comment diagnostique-t-on le cancer du poumon ?

Pour diagnostiquer le cancer du poumon, il peut être nécessaire d'effectuer une série d'examen. Une fois la présence du cancer confirmée, d'autres examens permettront de déterminer le type et le stade du cancer.

Souvent, le diagnostic du cancer du poumon passe d'abord par une tomographie, qui peut détecter les tumeurs et déterminer si une tumeur s'est propagée au-delà des poumons.

Si le dépistage décèle une zone problématique, une biopsie est nécessaire pour déterminer si une tumeur est cancéreuse.

De petits fragments de tissus suspects sont prélevés et examinés au microscope par un pathologiste. La biopsie confirme la présence d'un cancer et peut aussi déterminer le type de cancer du poumon.

Lorsque le cancer du poumon a été diagnostiqué, l'étendue du cancer et les options thérapeutiques appropriées peuvent être déterminées par stadification.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

En 2012, l'incidence la plus élevée de cancer du poumon a été observée en Amérique du Nord et en Europe.

## STADES DU CANCER DU POUMON

Le stade du cancer du poumon est déterminé par la taille de la tumeur, sa localisation et son éventuelle propagation aux ganglions lymphatiques ou autres organes du corps. Pour le CBNPC, les stades du cancer vont de 1 à 4, du moins avancé au plus avancé.

### Stades du cancer bronchique non à petites cellules

**Stade I :** Le cancer est confiné au poumon et ne s'est propagé à aucun ganglion lymphatique.

**Stade II :** Le cancer touche le poumon et la proximité des ganglions lymphatiques.

**Stade III :** Le cancer touche le poumon et les ganglions lymphatiques au milieu de la poitrine.

Si le cancer s'est propagé aux ganglions lymphatiques au centre de la poitrine du même côté que la tumeur, on parle de stade IIIA.

Si le cancer s'est propagé aux ganglions lymphatiques de l'autre côté de la poitrine, au cou ou au-dessus de la clavicule, on parle de stade IIIB.

**Stade IV :** Le cancer s'est propagé aux deux poumons, au liquide situé dans la zone entourant les poumons, ou à une autre partie du corps.

### Stades du cancer bronchique à petites cellules

Le CBPC peut être classé en **stade limité** ou **stade étendu**.

Le stade limité désigne un CBPC circonscrit à un poumon. Le stade étendu désigne un CBPC qui s'est propagé à l'autre poumon ou à d'autres organes du corps.

La détermination du stade est vitale pour décider de la prise en charge thérapeutique et de ses chances de réussite.

## TRAITEMENT DU CANCER DU POUMON

Le traitement du cancer du poumon dépend :

de la localisation du cancer

de l'ampleur de sa croissance ou de sa propagation

du type de cancer

de l'état de santé général et de la condition physique de l'individu

Après avoir étudié au mieux le cancer du patient, un médecin ou une équipe d'oncologues discutent généralement avec ce dernier des meilleures options de traitement. Ils lui expliquent les avantages et les éventuels effets indésirables du traitement.

### Types de traitement

**Chirurgie :** La chirurgie du cancer du poumon dépend de la localisation et de la taille du cancer.

**Chimiothérapie :** Des médicaments anticancéreux conçus pour stopper la croissance des cellules cancéreuses sont administrés. Une combinaison de médicaments est habituellement administrée dans le cadre d'une série de traitements, sur une période hebdomadaire ou mensuelle.

**Radiothérapie :** Il s'agit d'utiliser des rayons X à haute énergie pour cibler la tumeur. Il existe deux principaux types de radiothérapie. Le rayonnement par faisceau externe et le rayonnement par faisceau interne (curiethérapie).

**Traitements ciblés :** Contrairement aux médicaments de chimiothérapie, qui ne peuvent pas faire la différence entre les cellules normales et les cellules cancéreuses, les thérapies ciblées sont conçues spécifiquement pour attaquer les cellules cancéreuses en se fixant à des cibles qui apparaissent à la surface de ces cellules ou en les bloquant.

La thérapie ciblée peut être utilisée seule ou combinée à d'autres traitements contre le cancer du poumon.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

*Dans de nombreuses régions du monde, le nombre de cancers du poumon diminue chez les hommes, mais augmente chez les femmes.*



### LE SAVIEZ-VOUS ?

*En améliorant la fonction pulmonaire, l'activité physique peut réduire le risque de cancer du poumon de 20 %.*

*De nombreuses personnes peuvent trouver stressant de choisir entre plusieurs options thérapeutiques et ont peur de faire un mauvais choix. Souvent, il n'y a pas une seule meilleure option et il est important de prendre le temps de réfléchir à chacune d'elles et de décider de la meilleure stratégie thérapeutique avec un médecin ou une équipe d'oncologues.*



### LE SAVIEZ-VOUS ?

*Le tabac tue environ 6 millions d'individus chaque année, dont plus de 5 millions de fumeurs et 600 000 non-fumeurs subissant un tabagisme passif.*

# 10 CONSEILS POUR ARRÊTER DE FUMER

Les fumeurs sont 15 à 30 fois plus susceptibles de développer ou de mourir d'un cancer du poumon que les non-fumeurs. Si vous fumez, prenez l'engagement d'arrêter dès aujourd'hui. Essayez les astuces suivantes pour tenter de rompre avec cette habitude.

## 1. Arrêtez de fumer pour une bonne raison

Les motivations personnelles pour décider d'arrêter de fumer constituent le facteur le plus important pour devenir non-fumeur.

Quelles que soient vos raisons personnelles, dressez une liste des raisons pour lesquelles vous voulez arrêter de fumer et consultez-la à chaque fois que vous ressentez le besoin de prendre une cigarette. Il s'agit d'un excellent moyen de tempérer votre envie.

## 2. Jetez tout votre attirail à la poubelle

Débarrassez-vous des cendriers, des briquets et de toutes les cigarettes qui traînent encore. Éliminez tout ce qui pourrait vous rappeler la cigarette. Résistez à la tentation de garder quelques cigarettes « au cas où », cela ne fera que faciliter la rechute.

## 3. Parlez-en à votre médecin

Votre médecin vous aiguillera concernant les divers médicaments et thérapies qui sont à votre disposition pour cesser de fumer.

Il peut aussi vous conseiller sur les groupes de soutien locaux et les cliniques spécialisées dans l'arrêt du tabac.

## 4. Demandez de l'aide à vos amis et à votre famille

Faites savoir à vos amis et à votre famille que vous arrêtez de fumer et demandez-leur de vous soutenir. Vous constaterez qu'ils peuvent être une grande source d'encouragement lorsque la tentation de fumer se fait ressentir.

Envisagez de demander à un membre de votre famille ou à un collègue de travail également fumeur d'essayer d'arrêter en même temps que vous. Vous pourrez vous soutenir mutuellement.

## 5. N'ayez pas peur de la prise de poids

De nombreux fumeurs hésitent à essayer d'arrêter de fumer car ils craignent de prendre du poids. Il est vrai que certaines personnes peuvent prendre quelques kilos pendant le processus d'arrêt du tabac, mais en matière de santé, les avantages de ne pas fumer l'emportent sur les inconvénients d'une prise de poids.

## 6. Consommez beaucoup de fruits et légumes

Votre appétit peut augmenter pendant l'arrêt du tabac. Aussi, gardez toujours des collations saines à portée de main et buvez beaucoup d'eau.

## 7. Comblez le manque

Fumer est une habitude autant qu'une dépendance. Préparez-vous à la façon dont vous comblerez le manque ou dont vous vous occuperez aux heures de la journée où vous aviez l'habitude de fumer.

Beaucoup de gens fument pour se détendre. Imaginez d'autres façons de vous détendre une fois que vous aurez arrêté de fumer. Faire de l'exercice tous les jours est un excellent moyen de vous détendre et de ressentir le bien-être que procure une vie plus saine.

## 8. Évitez les déclencheurs

Beaucoup de gens ne réussissent pas à abandonner la cigarette parce qu'ils ne prennent pas de mesures pour éviter les déclencheurs au cours des premières étapes. Ayez conscience des déclencheurs et évitez-les.

## 9. Récompensez-vous

Fumer est une habitude coûteuse. Alors, lorsque vous aurez cessé de fumer, consignez les sommes d'argent économisées et réfléchissez à la façon dont vous aimeriez les dépenser.

## 10. Continuez d'essayer

Les personnes qui ont réussi l'arrêt définitif du tabac ont souvent déjà fait trois ou quatre tentatives. Donc, si vous n'avez pas réussi cette fois, continuez d'essayer. Restez dans une dynamique positive et tirez les leçons de vos tentatives précédentes.



## VOTRE COUVERTURE D'ASSURANCE SANTÉ INTERNATIONALE

Malheureusement, même détecté précocement, le cancer du poumon demeure l'une des formes de cancer les plus mortelles.

Sachant que 85 % des cas de cancer du poumon peuvent être évités par l'arrêt du tabac, la façon de vous en prémunir ne fait plus aucun doute. Arrêtez de fumer.

Un mode de vie sain, notamment par le biais d'une alimentation équilibrée, d'un exercice physique régulier et d'activités en plein air, aide à prévenir tous les types de cancers et une multitude d'autres maladies.

Chez Allianz Partners, nos formules Hospitalisation couvrent les traitements contre le cancer administrés à l'hôpital, en soins de jour ou en ambulatoire. Des options de traitement de pointe sont à votre disposition.

Dr Ulrike Sucher, Directrice médicale, Allianz Partners.