

Et après la maladie ?

Après un cancer du sein, il est utile de :

- Continuer à vie les examens médicaux de contrôle. Ce suivi est important pour diagnostiquer rapidement une éventuelle récurrence ou le développement d'un nouveau cancer.
- Pratiquer régulièrement une activité physique et avoir une alimentation variée et équilibrée. Vous réduisez ainsi le risque de récurrence.

En cas de doute ou de difficulté, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.

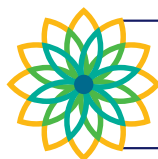


Le Ruban rose est le symbole international de sensibilisation au cancer du sein.

A qui en parler ?

Vous cherchez de l'aide ou d'autres informations ?
Vous avez besoin de parler ?
Vous cherchez des informations sur un type de cancer ou ses possibilités de traitement ?
Vous voulez savoir comment faire appel à un service de la Fondation contre le Cancer ?

Dans ce cas, appelez gratuitement et de façon anonyme le Cancerphone.
Des professionnels (médecins, psychologues, infirmiers et assistants sociaux) sont à l'écoute de toute personne confrontée au cancer.



Cancerphone
0800 15 800

Fondation contre le Cancer

Tous les jours ouvrables de 9h à 13h,
le lundi de 9h à 19h.



**Fondation
contre le Cancer**

Fondation d'utilité publique
Chaussée de Louvain 479, B-1030 Bruxelles
T. 02 736 99 99
info@fondationcontreleccancer.be
www.fondationcontreleccancer.be
Soutenez-nous : IBAN : BE45 0000 0000 8989 - BIC : BPOTBEB1



Suivez-nous sur
<http://www.facebook.com/fondationcontreleccancer>

2.11



**Fondation
contre le Cancer**

Le cancer du sein

Ce que chaque femme peut faire

E.R. : Luc Van Haute - Fondation contre le Cancer - Chaussée de Louvain 479, B-1030 Bruxelles • Fondation d'utilité publique • 0873.268.432 • D1324 - P&R 13.06 - CDN Communication 13.4.61



Qui risque d'être atteint ?

Les cancers du sein, très rares chez l'homme, sont les cancers les plus fréquents chez la femme. Une femme sur dix y sera confrontée avant l'âge de 75 ans.

La maladie est exceptionnelle avant 30 ans, rare avant 40 ans, puis de plus en plus fréquente à mesure que l'on vieillit.

Le risque de cancer du sein est un peu plus élevé chez :

- Les femmes qui n'ont pas eu d'enfant.
- Les femmes qui ont eu leurs premières règles très jeunes (avant l'âge de 12 ans).
- Les femmes qui ont eu leur ménopause après 55 ans.
- Les femmes qui prennent des hormones à la ménopause (surtout si leur traitement dure plus de cinq ans).
- Les femmes qui fument.
- Les femmes qui ne font pas assez d'activité physique.
- Les femmes qui ont un excès de poids, surtout après la ménopause.
- Les femmes qui consomment plus d'un verre de boisson alcoolisée par jour.

La question de l'hérédité

Si, dans votre famille, plusieurs personnes sont atteintes par un cancer du sein (femmes et/ou hommes), il pourrait être utile de pratiquer un dépistage génétique. Si vous pensez être dans ce cas, parlez-en à votre médecin. L'hérédité intervient dans 5 à 10 % des cancers du sein.



Mieux vaut prévenir que guérir

Prévention : adoptez un mode de vie sain !

Pour diminuer le risque de cancer du sein, il est utile de :

- Limiter sa consommation de boissons alcoolisées (vin, bière, alcopops, etc.) à maximum un verre par jour. L'idéal est de ne pas boire d'alcool du tout !
- Pratiquer régulièrement une activité physique (idéalement 30 minutes ou, mieux encore, 1 heure d'activité physique d'intensité moyenne par jour).
- Éviter les kilos superflus.
- Allaiter ses enfants (idéalement pendant un an après chaque naissance).

Que peut-on faire ?

Dépistage : participez !

Un mode de vie sain est important, mais ce n'est pas une assurance "tous risques". Si un cancer du sein se déclare malgré tout, il est important de le détecter à un stade précoce afin d'intervenir rapidement. Plus le traitement est précoce, plus la maladie a de chances d'être limitée et meilleures sont les chances de guérison.

Pour avoir les meilleures chances de guérison, il est important de :

- Participer aux campagnes de dépistage par mammographie (mammotest). Cette radiographie des seins permet de détecter un éventuel cancer bien avant l'apparition des premiers symptômes. Les femmes âgées de 50 à 69 ans peuvent bénéficier gratuitement d'un mammotest tous les deux ans.
- Consulter votre médecin, quel que soit votre âge, si vous constatez l'apparition d'une ou plusieurs anomalies au niveau d'un sein (apparition d'un creux, d'une boule, d'une rougeur, d'une rétraction d'un mamelon, d'un écoulement, d'une douleur...). Soyez vigilante, même dans l'intervalle entre deux mammographies de dépistage. Ces anomalies ne veulent pas automatiquement dire qu'un cancer est présent mais il vaut mieux vérifier !

