

## LA PRÉVENTION ET LE DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN SAUVENT DES VIES



©iStockphoto.com/bholland

### Un dépistage précoce offre des chances de survie élevées

Mois international de lutte contre le cancer du sein, octobre est le moment parfait pour mettre la prévention et le dépistage à l'honneur. La Fondation contre le Cancer souhaite sensibiliser toutes les femmes à l'importance de la prévention et inciter toutes les dames de 50 à 69 ans à participer au programme de dépistage systématique du cancer du sein.

Source : Fondation contre le Cancer

### Y a-t-il des mesures de prévention efficaces pour réduire le risque de cancer du sein ?

Certaines études ont montré un lien entre le risque de cancer du sein et une consommation excessive d'alcool, un manque d'activité physique, les kilos superflus (surtout après la ménopause), voire une alimentation riche en graisses saturées. Par conséquent, la prévention consiste à limiter la consommation d'alcool (maximum 1 boisson alcoolisée par jour – l'idéal étant de ne pas boire du tout d'alcool), à éviter le surpoids, à pratiquer une activité physique régulière et à adopter une alimentation équilibrée. Ces bonnes habitudes sont d'ailleurs bénéfiques pour la santé en général.

Source : Fondation contre le Cancer

#### IMPORTANT

Les informations contenues dans ce Bulletin sont destinées à être diffusées parmi la population de votre commune. Vous pouvez les utiliser pour vos publications. Veuillez, toutefois, respecter l'intégralité des paragraphes et mentionner la source: Fondation contre le Cancer.

Si vous n'arrivez pas à lire cet email ou si vous désirez télécharger notre e-bulletin en version pdf, [cliquez ici](#).

#### Informations utiles pour la population de votre commune

Pour en savoir plus sur la Fondation contre le Cancer, cliquez sur [www.cancer.be](http://www.cancer.be)

Si vous avez besoin d'informations personnelles sur le cancer, les modes de traitement, ou concernant tout autre problème lié à la maladie: appelez gratuitement - et de façon anonyme - le **Cancerphone au 0800 15 801**, tous les jours ouvrables de 9 à 13 heures, et les lundis jusqu'à 19 heures.

Téléphonez gratuitement à la **Ligne Tabac-Stop au 0800 111 00** pour une réponse à toutes vos questions sur le tabac, la dépendance, l'aide au sevrage et le suivi après l'arrêt afin de progresser vers une vie sans tabac: tous les jours ouvrables de 15 à 19 heures, ou envoyez un mail à: [conseil@tabacstop.be](mailto:conseil@tabacstop.be)

**Aide au sevrage personnalisé**

sur Internet:  
[www.tabacstop.be](http://www.tabacstop.be)

**Contact** avec la Fondation  
contre le Cancer:  
**02 736 99 99**  
[commu@cancer.be](mailto:commu@cancer.be)

## Un dépistage précoce du cancer du sein améliore les chances de guérison

À l'heure actuelle, il n'existe aucune mesure de prévention permettant d'éviter avec certitude le cancer du sein. Une femme sur 10 y sera confrontée avant son 75<sup>ème</sup> anniversaire. C'est pourquoi la Fondation contre le Cancer attache tant d'importance à la prévention et au dépistage par mammothest (radiographie de dépistage des seins). Grâce au dépistage, 9 femmes sur 10 sont toujours en vie cinq ans après avoir suivi un traitement. La grande majorité d'entre elles sont même définitivement guéries. Il est donc essentiel que les femmes de 50 à 69 ans effectuent un mammothest tous les deux ans. Lorsqu'il est effectué dans un centre agréé, cet examen est entièrement gratuit pour les femmes de ce groupe d'âge affiliées à une mutualité. Aucun dépistage systématique n'est organisé pour les hommes car le cancer du sein est très rare chez eux.

Source : Fondation contre le Cancer

## Cancer du sein et hérédité

L'hérédité joue un rôle dans 5 à 10 % des cancers du sein. Si plusieurs membres de votre famille (femmes et/ou hommes) ont eu un cancer du sein, il peut être envisagé de procéder à un dépistage génétique. Si tel est votre cas, il est préférable d'en discuter avec votre médecin.

Source : Fondation contre le Cancer

## Le mammothest en pratique

Dans le cadre du programme de dépistage systématique, les femmes de 50 à 69 ans reçoivent tous les deux ans un courrier les invitant à prendre rendez-vous dans un centre agréé pour effectuer un mammothest. Les femmes qui constatent une anomalie entre deux mammothests ne doivent pas hésiter à consulter leur médecin. Pour réaliser le mammothest, il suffit de se munir de deux vignettes de la mutuelle, de la carte SIS et de l'invitation ou d'une prescription médicale. Cet examen est entièrement gratuit (la mutualité paie le radiologue). Petit conseil : évitez de porter des bijoux et d'appliquer du déodorant ou du talc afin d'optimiser les résultats de l'examen.

Source : Fondation contre le Cancer

## La vie après un cancer du sein

Chez les femmes qui ont eu un cancer du sein, un suivi médical à vie est important pour détecter le plus rapidement possible une rechute éventuelle ou un nouveau cancer du sein. Il est également essentiel d'adopter un mode de vie équilibré, évitant l'alcool, incluant une activité physique régulière et une alimentation saine et variée ! Vous trouverez sur le site de la Fondation contre le Cancer ([www.cancer.be](http://www.cancer.be)) des informations plus détaillées, ainsi que des brochures relatives entre autres au cancer du sein et à une alimentation équilibrée.

Source : Fondation contre le Cancer

## Cancer du sein : une femme avertie en vaut deux

La Fondation a publié une nouvelle brochure relative à la prévention et au dépistage du cancer du sein qui vous est destinée ainsi qu'à votre entourage. N'hésitez pas à la diffuser parmi les membres de votre famille, vos amis ou connaissances. Vous contribuerez ainsi à la lutte contre le cancer du sein.

Pour obtenir cette brochure, il vous suffit de [cliquer ici](#) pour la version numérique ou, pour une version imprimée, d'en faire la demande via le site web ([www.cancer.be](http://www.cancer.be)) ou d'appeler la Fondation au 02 736 99 99.

Source : Fondation contre le Cancer

La Fondation contre le Cancer a pour ambition de transmettre le plus largement possible son message au public. Vous pouvez nous y aider et contribuer ainsi à rendre possible un maximum de progrès contre le cancer.

Vous disposez d'un kiosque 'information' dans votre maison communale ou vous diffusez des brochures informatives auprès des associations et organisations locales ? La Fondation contre le Cancer peut fournir à votre commune des brochures concernant le cancer du sein ou tout autre sujet lié au cancer, dans les quantités que vous désirez.

Pour commander nos brochures, vous pouvez vous rendre sur notre site internet [www.cancer.be](http://www.cancer.be) ou nous contacter par téléphone au numéro 02 736 99 99.

---

Le prochain mail de prévention sera consacré au thème suivant :  
**Cancer de la prostate**

---

