

Et après la maladie ?

Après un cancer du sein, il est important de :

- continuer les examens médicaux de contrôle à intervalles réguliers déterminés avec votre médecin. 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, y compris une grande modération par rapport aux boissons alcoolisées. 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.



Fondation
contre le Cancer

Transformons l'espoir en victoire !

À qui en parler ?

- Vous cherchez de l'aide ou d'autres infos ?
- 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 Cancerinfo gratuitement et de façon anonyme (du lundi au vendredi, de 9h00 à 18h00).

Des professionnels (médecins, psychologues, infirmiers et assistants sociaux) sont à l'écoute de toute personne confrontée au cancer.

Cancerinfo

Fondation contre le Cancer

☎ 0800 15 801
🌐 www.cancer.be/info



Fondation
contre le Cancer

Chaussée de Louvain 479 • 1030 Bruxelles
T. 02 736 99 99 • info@cancer.be • www.cancer.be
Soutenez-nous : IBAN : BE45 0000 0000 8989 • BIC : BPOTBEB1



Suivez-nous sur
www.facebook.com/fondationcontrelcancer



Fondation
contre le Cancer

Le cancer du sein

Ce que chaque femme peut faire



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 neuf 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 l'âge avançant.

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

- n'ont pas eu d'enfant ;
- ont eu leurs premières règles très jeunes (avant l'âge de 12 ans) ;
- ont été ménopausées après 55 ans ;
- prennent des hormones à la ménopause (surtout si leur traitement dure plus de cinq ans) ;
- fument ;
- sont sédentaires ;
- sont en surpoids, surtout après la ménopause ;
- 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), votre médecin pourrait envisager de faire réaliser un test génétique. Parlez donc des antécédents de cancer dans votre famille 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, cocktails, etc.) à maximum un verre par jour. L'idéal est de ne pas boire d'alcool du tout !
- éviter les longues stations assises et adopter un mode de vie actif physiquement (30 minutes d'activité physique d'intensité moyenne par jour et plus si possible) ;
- éviter les kilos superflus ;
- allaiter ses enfants (idéalement pendant 6 mois 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 déceler à un stade précoce afin d'intervenir rapidement. Plus le traitement

est administré tôt, plus il a la possibilité de limiter la maladie et meilleures sont les chances de guérison. Lorsque le traitement débute tôt, vous améliorez vos chances de guérison et les traitements nécessaires seront moins lourds.

Pour cela, il est important de :

- participer aux campagnes de dépistage par mammographie (mammotest). Cette radiographie des seins permet de déceler 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 du mamelon, d'un écoulement, d'une douleur...). Soyez vigilante, même dans l'intervalle entre deux examens de dépistage. Ces anomalies ne veulent pas automatiquement dire qu'un cancer est présent mais une vérification s'impose !

