

Quelques faits à savoir à propos du cancer du sein

Facteurs de risque non modifiables du cancer du sein

- **Avancer en âge :** En vieillissant, les femmes ont davantage de risque d'être atteinte de cette maladie. Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez les femmes âgées entre 50 et 69 ans.
- **Avoir déjà eu un cancer du sein :** Malheureusement le risque de récurrence du cancer du sein est plutôt élevé.
- **Avoir des antécédents familiaux de cancer du sein :** Le risque de développer un cancer du sein augmente si un ou des membres de la famille, du côté paternel ou maternel, ont déjà été atteints d'un cancer du sein, en particulier s'il s'agit d'une femme et si son diagnostic a été posé avant la ménopause.
- **Connaitre une ménopause tardive :** Plus la ménopause survient tardivement, par exemple, après 55 ans, plus la femme se trouve longtemps exposée à l'œstrogène au cours de sa vie. Cela augmente le risque d'avoir un cancer du sein.

Quelques ressources

Il est important de savoir que le centre de santé offre le service de **dépistage** pour le cancer du sein. Du **soutien psychologique** est également disponible pour toutes personnes ayant avec un diagnostic de cette maladie.

ENTRAIDE DU FAUBOURG INC.

Popote roulante, soins à domicile non médicaux, transport, etc.

[418 522-2179](tel:4185222179)

CENTRE D'INFORMATION SUR LE CANCER

Groupes de soutien, ateliers éducatifs, prothèses mammaires, etc.

[418 525-4444, poste 15749](tel:4185254444)

FONDATION QUÉBÉCOISE DU CANCER
(CENTRE RÉGIONAL DE QUÉBEC)

Yoga, art-thérapie, massothérapie, jumelage téléphonique, ligne de soutien, etc.

[418 657-5334](tel:4186575334)

CENTRE DES MALADIES DU SEIN

DESCHÊNES-FABIA / CHU DE QUÉBEC

Soutien psychosocial, prévention et traitement du lymphoedème, activité physique supervisée dédiée aux femmes atteintes de cancer du sein, etc.

[418 682-7878](tel:4186827878)

Toutes ces informations proviennent du site internet www.rubanrose.org, le site officiel de la fondation du cancer du sein du Québec

Facteurs de risque modifiables qui peuvent réduire les risques de développer un cancer du sein

- **Observer régulièrement vos seins** : De cette façon vous aurez plus de chance de découvrir des changements et ainsi d'en parler rapidement à votre médecin.
- **Passer une mammographie** : À partir de 50 ans, il est recommandé de passer une mammographie à tous les 2 ans.
- **Modérer sa consommation d'alcool** : Il est recommandé de ne pas dépasser 1 consommation par jour et 5 consommations par semaine.
- **Faire de l'exercice physique** : Seulement 30 minutes par jour d'activité physique suffisent pour diminuer les risques.
- **Manger sainement** : Manger beaucoup de fruits et de légumes quotidiennement.
- **Éviter de fumer**: Des études ont démontré un lien entre la fumée secondaire et le cancer du sein.
- **Garder la ligne** : Les femmes qui prennent 55 livres et plus après 18ans sont 45% plus à risque de développer un cancer du sein.
- **Avoir recours au traitement d'hormonothérapie périménopause** : Ce traitement est utilisé pour diminuer les effets sévères de la ménopause. Par contre, il augmenterait le risque de cancer du sein, puisqu'il est composé d'œstrogène, une hormone liée à cette maladie. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin.
- **Carence en vitamine D** : Les études récentes suggèrent que les femmes ayant des apports faibles en vitamine D seraient plus à risque de développer un cancer du sein.



Quelques statistiques

- Au Québec, on estime à 6 000 le nombre de femmes qui ont reçu un diagnostic de cancer du sein cette année et à 1 350 le nombre de femmes qui en décéderont.
- 1 femme sur 8 développera un cancer du sein au cours de sa vie; 1 femme sur 30 en mourra;
- Au Canada, on estime également que 210 hommes recevront un diagnostic de cancer du sein et que 60 en mourront.