



**CANCER DU SEIN,
COMMENT AGIR ?**

**BREAST CANCER,
TAKE ACTION!**



Fondation
cancer du sein
du Québec

Quebec
Breast Cancer
Foundation

OBSERVER RÉGULIÈREMENT SES SEINS

Connaissez vos seins et surveillez les changements récents et persistants. En cas de doute, ou si vous observez un changement, consultez votre médecin.

PASSER SA MAMMOGRAPHIE

La mammographie est le seul examen de dépistage recommandé au Québec offert aux femmes de 50 à 69 ans.

ÊTRE ACTIF

Pratiquer une activité physique d'intensité élevée de plus de 4 heures par semaine réduit le risque. L'effet de l'exercice peut être plus important chez les femmes en préménopause ayant un poids corporel normal ou faible.

ALLAITER

L'allaitement réduit l'exposition des cellules mammaires à l'œstrogène et protège la femme contre l'apparition du cancer du sein.

ÉVALUER LA CHIRURGIE PRÉVENTIVE

Une femme présentant un risque élevé peut le réduire considérablement en ayant recours à une chirurgie préventive (ex.: mastectomie préventive, ablation ovarienne).

**BIEN QUE CES ACTIONS PUISSENT
CONTRIBUER À DIMINUER
LE RISQUE DE DÉVELOPPER
UN CANCER DU SEIN, UNE FEMME
QUI ADOPTE TOUTES
CES PRATIQUES PEUT QUAND
MÊME DÉVELOPPER LA MALADIE.**

OBSERVE YOUR BREASTS

Be aware of any new and persistent changes.

DON'T FORGET YOUR MAMMOGRAM

Mammography is the only recommended screening test in Quebec offered to women between 50 and 69 years of age.

BE ACTIVE

Strenuous exercising for more than 4 hours per week is associated with reduced risk. The effect of exercise on breast cancer risk may be highest in premenopausal women with normal or low body weight.

BREASTFEEDING

Breastfeeding reduces the risk by lowering breast cells' exposure to estrogen.

PREVENTIVE SURGERY OPTIONS

Women at high risk of developing breast cancer can significantly reduce their odds through preventive surgery (e.g. preventive mastectomy, ovarian ablation).

**ALTHOUGH THESE ACTIONS
MAY HELP REDUCE THE RISK
OF DEVELOPING BREAST CANCER,
WOMEN WHO ADOPT
ALL THESE PRACTICES CAN STILL
DEVELOP THE DISEASE.**

INFORMATION & SOUTIEN
INFORMATION & SUPPORT

1 877 990-7171 - poste/ext 250

rubanrose.org

