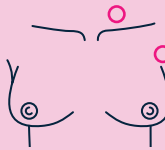


L'OBSERVATION DE LA POITRINE :

Les signes possibles de cancer du sein :

Si vous observez un de ces changements ou en cas de doute, consultez votre médecin ou appelez-nous!



AUGMENTATION

du volume des ganglions lymphatiques



CHANGEMENT

récent dans la taille ou la forme du sein



CREUX

(rétraction de la peau) ou bombement



ÉCOULEMENT

du mamelon unilatéral, spontané



ECZÉMA

persistant ou ulcération du mamelon



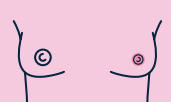
ÉPAISSISSEMENT

ou durcissement de la peau



MASSE

palpable au sein



RÉTRACTION

récente du mamelon (retourné à l'intérieur)



ROUGEUR RÉCENTE

de la peau ou nouvelles veines plus visibles

Si l'interaction avec la poitrine ou les seins fait survenir de la dysphorie de genre chez vous, des conseils pour la minimiser lors de l'observation de la poitrine sont mis à votre disposition sur notre site web.

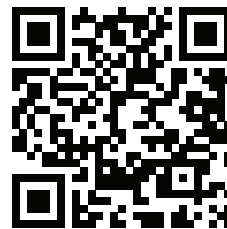
RESSOURCES DE LA FONDATION

Ligne d'écoute et
d'information

1-855-561-ROSE

Service de soutien psychosocial
pour les personnes
touchées par la maladie

soutien@rubanrose.org



rubanrose.org



Fondation
cancer du sein
du Québec

LE RISQUE
BRISE AUSSI
LES
RÈGLES
DU
GENRE

1-855-561-ROSE
rubanrose.org

Que vous considériez avoir des seins, une poitrine ou encore un torse, le cancer du sein vous concerne!

Personne n'est épargné-e par la maladie, peu importe son âge, son sexe, son identité de genre ou son orientation sexuelle.

LA FONDATION CANCER DU SEIN DU QUÉBEC

souhaite accomplir sa mission, qui est de sensibiliser toutes les personnes concernées par la maladie, peu importe leur sexe, leur identité de genre ou leur orientation sexuelle.



Connaître les facteurs de risque du cancer du sein

- Avoir été assigné-e femme à la naissance
- Avancer en âge
- Avoir des antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein
- Avoir été exposé-e à de la radiation dans la région du thorax, du cou et de l'aisselle
- Être atteint-e d'hyperplasie atypique
- Avoir une densité mammaire élevée
- Être porteur ou porteuse d'une mutation génétique ou d'un trouble génétique associés au cancer du sein (ex. BRCA1, BRCA2, etc.)
- Prise prolongée d'œstrogène et de progestérone (traitement pour diminuer les effets de la ménopause, contraceptif hormonal, hormonothérapie, thérapie d'affirmation de genre)
- Grossesse tardive (après 30 ans) ou absence de grossesse à terme
- Première menstruation à un âge précoce (avant 12 ans) ou ménopause tardive (après 55 ans)

POUR CONSULTER TOUS LES RISQUES,
SCANNEZ LE CODE QR.



Bien que plusieurs facteurs puissent contribuer à accroître le risque de développer un cancer du sein, certaines personnes qui développent la maladie ne présentent aucun facteur de risque connu.

Comment est-ce que le processus d'affirmation de genre peut affecter le risque de cancer du sein chez les personnes de la diversité de genre?

- Prise prolongée d'hormones (œstrogène et progestérone) dans le cadre de thérapie d'affirmation de genre :

La prise prolongée d'hormones telles que l'œstrogène et la progestérone peut augmenter le risque lié au cancer du sein en raison de l'effet de ces hormones sur la croissance des cellules mammaires, particulièrement de l'œstrogène.

- Type de chirurgie d'affirmation de genre choisi :

Les chirurgies mammaires ainsi que les chirurgies menant au retrait des ovaires peuvent réduire le risque de cancer du sein. Ce risque n'est toutefois pas nul chez les personnes choisissant d'effectuer ces chirurgies.

Comment réduire son risque?

Il est possible d'agir sur certains facteurs liés aux habitudes de vie afin de réduire son risque.

- Faire de l'activité physique
- Limiter les activités sédentaires
- Limiter sa consommation d'alcool
- Avoir une alimentation saine et diversifiée
- Maintenir un poids santé
- Ne pas fumer et éviter la fumée secondaire

Bien que ces actions puissent contribuer à diminuer le risque de développer un cancer du sein, une personne qui adopte toutes ces pratiques peut tout de même développer la maladie.

Prenez la santé de votre poitrine entre vos mains avec la détection précoce!

- Connaître votre poitrine et signaler tout changement persistant à votre médecin.
- Discuter de son risque avec son médecin et suivre les recommandations de détection appropriée.