



Octobre rose

Mois de sensibilisation au dépistage de cancer du sein

LES MESSAGES CLÉS

Message 1

Sensibilisation aux facteurs de risque

Près de 20 000 cancers du sein pourraient être évités chaque année.

Le cancer du sein est multifactoriel et résulte de :

- Facteurs liés à l'âge :
environ 80 % des cas surviennent après 50 ans.
- Facteurs liés au mode de vie :
consommation d'alcool et de tabac, surpoids, sédentarité.
- Antécédents médicaux personnels ou familiaux.

Bonne nouvelle

40 % des cancers sont évitables grâce à des comportements sains

- Arrêter le tabac et limiter l'alcool,
réduisant de 20-25 % le risque de cancers du sein et du côlon (après la ménopause).
- Adopter une alimentation équilibrée, riche en fibres, légumes et légumineuses, et limiter graisses, sucres et aliments ultratransformés.
- Bouger régulièrement :
au moins 30 minutes de marche rapide, 5 fois par semaine.

Impact : prévention primaire pouvant réduire le risque de 20-30 %, et diminution des récurrences de cancer du sein ou du côlon de 50-60 %.

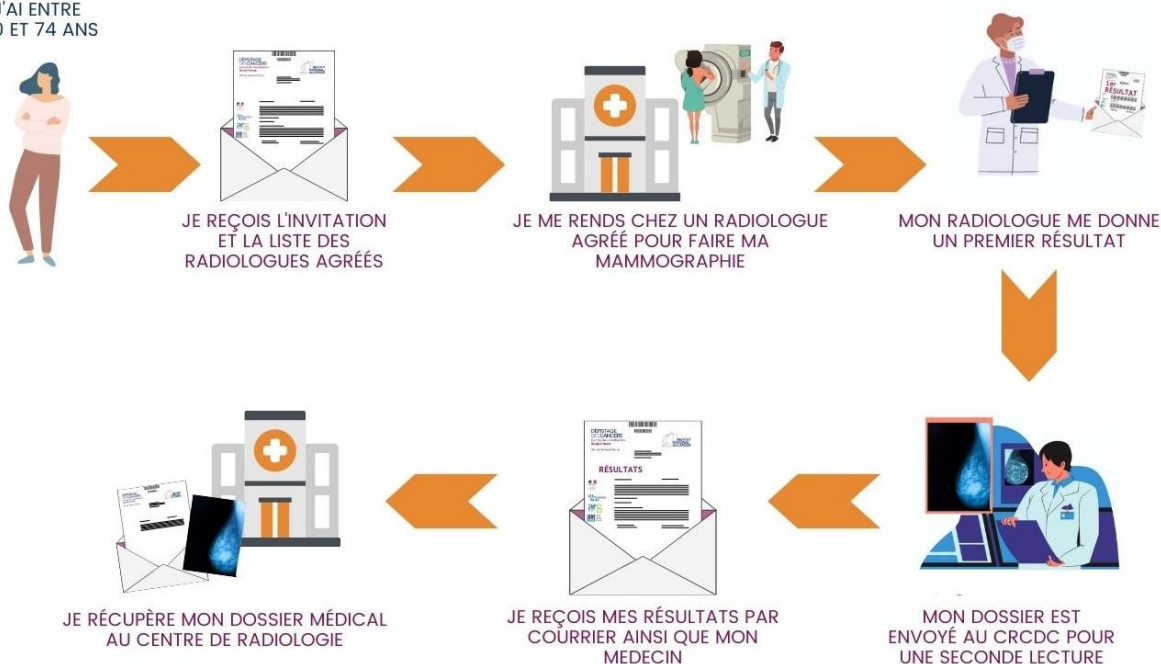
Message 2

Information sur le dépistage organisé du cancer du sein

Les modalités du dépistage organisé du cancer du sein et son intérêt :

Les étapes de mon dépistage

J'AI ENTRE
50 ET 74 ANS



Comparé au dépistage individuel (DI) le dépistage organisé du cancer du sein permet :

- De détecter davantage de cancers infiltrants (75% VS 66%) ;
- De réaliser davantage de chirurgies conservatrices (82% VS 70%) ;
- Moins d'atteintes à distance (envahissement ganglionnaire 15% VS 22% / métastases 3% VS 9%)
- Moins de chimiothérapie (34% VS 53%).

L'autosurveillance et la palpation ne doivent pas se substituer à la mammographie.
Elles sont complémentaires, en fonction de l'âge et du niveau de risque de chaque femme.