

Un mode de vie sain pour la santé de vos seins



L'importance de la santé du sein

Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez les femmes dans le monde et on estime qu'il y a chaque année 1'670'000 nouveaux cas qui entraînent 522'500 décès. En Europe, il y a chaque année plus de 494'000 nouveaux cas et environ 143'000 décès.

Pourquoi une journée pour la santé du sein ?

Europa Donna a instauré une journée annuelle de la santé du sein, fixée au 15 octobre, pour rappeler aux jeunes filles et aux femmes d'Europe:

- l'importance du style de vie qui, à longue échéance, peut avoir une influence sur la santé de leur poitrine et aider à prévenir le cancer du sein,
- le rôle du dépistage précoce dans la lutte contre le cancer du sein.

La journée annuelle de la santé du sein rappelle aux femmes que l'exercice d'une activité physique, le maintien d'un poids normal et une nourriture saine peuvent aider à protéger la santé de leurs seins. Les recommandations qui suivent sont les résolutions que vous pouvez prendre **« pour la santé de vos seins »**.

ACTIVITÉ PHYSIQUE



Un nombre croissant d'évidences montre la relation entre l'exercice d'une activité physique et la diminution du risque de développer un cancer du sein. On estime que 10 à 16% des cas de cancer du sein sont dus à un manque d'activité physique.

Recommandation pour la santé de vos seins:

Exercez une activité physique modérée d'au moins 30 à 60 minutes par jour.

OBÉSITÉ ET PRISE DE POIDS



Un poids excessif et l'inactivité physique sont à l'origine de 25 à 33 % des cas de cancer du sein. La surcharge pondérale (Indice de Masse Corporelle - IMC - de 25 ou plus) ou l'obésité (IMC de 30 ou plus) sont des facteurs additionnels de risque de développer un cancer du sein après la ménopause.

Recommandation pour la santé de vos seins:

Surveillez votre poids et maintenez un Indice de Masse Corporelle (IMC) entre 18,5 et 24,9.

Calcul de votre Indice de Masse Corporelle (IMC).

IMC = votre poids en kilos divisé par votre taille en mètre au carré.

NOURRITURE SAINE



Même s'il n'y a aucune étude montrant une relation entre un régime spécifique et le risque de cancer du sein, la façon de se nourrir est malgré tout importante.

Recommandations pour la santé de vos seins:

- Mangez une nourriture bien équilibrée, riche en fibres et pauvre en graisse.
- Incluez des fruits et des légumes frais dans votre alimentation quotidienne.
- Mangez des quantités adaptées de manière à maintenir votre poids de santé.
- Limitez la consommation de viande rouge et les plats préparés.
- Réduisez la consommation d'hydrates de carbone.
- Évitez les boissons sucrées.
- Limitez la consommation d'alcool à une boisson par jour.
(10 gr. ou moins par jour, soit: un verre de bière, de vin ou de spiritueux qui correspond à 8 à 10 gr. d'éthanol)

SCREENING PAR MAMMOGRAPHIE

La mammographie est mondialement reconnue comme étant la meilleure méthode pour dépister le cancer du sein à un stade précoce, avant même qu'il ne soit détectable au toucher. Un programme de mammographie respectant « les recommandations européennes pour une assurance de qualité dans le dépistage et le diagnostic du cancer du sein » réduit le taux de mortalité de manière significative chez les femmes âgées de 50 ans et plus.

Recommandations pour la santé de vos seins:

- Informez-vous sur les programmes organisés de dépistage précoce et comment vous pouvez y accéder.
- Si vous avez entre 50 et 69 ans, faites une mammographie tous les deux ans, lorsqu'elle est proposée par votre système de santé publique et qu'elle respecte les recommandations européennes susmentionnées.
- Demandez à votre médecin des informations sur le programme de dépistage du cancer du sein mis en place dans votre canton.*
- Contrôlez vous-même vos seins et parlez aussitôt à votre médecin si vous remarquez un changement ou une anomalie.
- Si vous avez des antécédents familiaux, faites régulièrement des contrôles chez votre médecin.

* Soutenez-nous et engagez-vous pour l'introduction d'un programme organisé de dépistage précoce de qualité assurée dans tous les cantons suisses qui n'en ont pas encore.

Qui est Europa Donna ?

Europa Donna est la coalition européenne contre le cancer du sein, une association indépendante à but non lucratif dont les membres sont organisés en groupes dans 47 pays européens. La coalition cherche à sensibiliser la population au sujet du cancer du sein et à faire mieux connaître cette maladie, ainsi que son dépistage et son traitement, pour assurer à toutes les femmes une prise en charge équitable et de qualité. Depuis 2003, Europa Donna – le forum suisse du cancer du sein – existe aussi dans notre pays. Europa Donna s'engage dans toute la Suisse sur le plan local, régional et national, pour que TOUTES les femmes du pays aient accès à un programme organisé de dépistage précoce, ainsi qu'un traitement et un suivi médical de qualité assurée du cancer du sein.

Devenez membre d'Europa Donna Suisse ou soutenez-nous en faisant un don!



EUROPA DONNA

le Forum suisse du cancer du sein

Secrétariat central

CH-3000 Berne

Tél. +41 77 431 89 04

sekretariat@europadonna.ch

www.europadonna.ch

www.facebook.com/EuropaDonnaSchweiz

<http://www.youtube.com/breasthealthday>

CCP 17-192062-4