

Réduire les risques de cancer du sein



Quels sont les risques?

Le cancer du sein constitue l'une des formes de cancer les plus répandues chez les femmes. Chaque année, plus de 20 000 femmes développent le cancer du sein au Canada et plus de 5 000 femmes meurent de la maladie. Comme Canadienne, la probabilité que vous ayez le cancer du sein au cours de votre vie est de une sur neuf.

Ce qu'il faut savoir

Le présent dépliant définit les facteurs de risque biologique et ceux liés aux habitudes de vie associés au cancer du sein, et fournit de l'information et des conseils vous aidant à les comprendre. En outre, elle met en évidence les facteurs environnementaux qui peuvent augmenter les risques et définit les facteurs sans risques souvent associés à tort au cancer du sein.

Ce que vous devez faire

Être proactive. S'armer en se sensibilisant et en acquérant des connaissances est la première étape pour réduire vos risques de développer le cancer du sein. Prenez le contrôle de la situation en apprenant à connaître votre corps, en étant à l'affût des changements et en communiquant avec votre médecin si vous avez des questions ou des préoccupations.

Facteurs de risque biologique

Même si vous ne pouvez pas changer ces facteurs, la sensibilisation vous permet de comprendre votre niveau de risque et de discuter de mesures appropriées avec votre médecin.

Être femme

Plus de 99 p. 100 des cas de cancer du sein se manifestent chez les femmes.

Vieillir

La plupart des cas de cancer du sein sont décelés chez les femmes âgées de plus de 50 ans. Santé Canada recommande aux femmes âgées de 50 à 69 ans de subir une mammographie (une radiographie du sein qui peut déceler de très petits cancers avant que la personne ne puisse les sentir) tous les deux ans. Discutez avec votre médecin du programme de dépistage du cancer du sein de votre province ou territoire.

Antécédents familiaux

Vous avez un risque plus élevé de développer le cancer du sein si un membre de votre famille a contracté le cancer du sein, surtout si cette personne l'a contracté étant jeune.

Antécédents génétiques

Les études montrent qu'environ 10 p. 100 des cas de cancer du sein sont héréditaires. Si vous avez hérité d'un gène muté lié au cancer du sein, votre risque de développer le cancer du sein peut augmenter considérablement au cours de votre vie. Si vous avez des questions à poser au sujet de vos risques génétiques, communiquez avec votre médecin.

Système reproducteur

L'âge auquel une femme expérimente ces étapes clés du cycle de sa vie génésique peut être un facteur de risque relativement au développement d'un cancer du sein :

- avoir ses premières menstruations avant l'âge de 12 ans;
- donner naissance à un premier enfant après l'âge de 30 ans ou ne jamais avoir d'enfant;
- achever la période de la ménopause après l'âge de 55 ans.

Traitement hormonal substitutif

Le traitement hormonal substitutif (THS) sert à soulager les symptômes de la ménopause, comme les bouffées de chaleur. Certains résultats semblent indiquer que l'utilisation du THS pendant plusieurs années peut augmenter le risque de développer le cancer du sein. D'autre part, certains résultats semblent indiquer que le THS peut également diminuer votre risque de développer l'ostéoporose (amincissement des os). Discutez des risques et des avantages du THS avec votre médecin en tenant compte de vos antécédents médicaux et prenez la décision qui est la meilleure pour vous.

Réduire les risques de cancer du sein

Facteurs de risque liés aux habitudes de vie

Le fait de prendre des initiatives sur les facteurs de risque liés aux habitudes de vie peut réduire considérablement votre risque de développer le cancer du sein. Il peut également augmenter votre bien-être général et réduire votre risque de développer le diabète ou une maladie du cœur, l'ennemi mortel numéro un des Canadiennes.

Poids corporel

Le fait de porter une surcharge pondérale augmente votre risque de développer le cancer du sein après la ménopause. De fait, une augmentation du poids corporel de plus de cinq kilogrammes (12 livres) pendant l'âge adulte constitue un facteur de risque considérable de cancer du sein après la ménopause.



Santé
Canada Health
Canada

Canada

Réduire les risques de cancer du sein

Maintenez un poids corporel sain. Surveillez votre poids en utilisant l'indice de masse corporelle (IMC), un système de mesure simple pour les adultes. Un IMC sain se situe entre 20 et 25. Veuillez consulter le site Web de Santé Canada à l'adresse suivante : www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/assess_bmi_f.html ou communiquez avec votre médecin au sujet des moyens que vous pouvez prendre pour atteindre un poids sain.

Régime alimentaire

Les résultats démontrent qu'un régime alimentaire équilibré et faible en matières grasses qui comprend de cinq à dix portions de fruits et de légumes par jour aide à réduire le risque de certains types de cancer.

Avoir une alimentation équilibrée. Choisir des produits laitiers à faible teneur en gras et des viandes plus maigres. Manger davantage de produits céréaliers à grains entiers (pains et céréales).

Trouver le juste équilibre entre une alimentation saine et l'activité physique. Vous pouvez apprendre davantage au sujet de cet équilibre en consultant *le Guide d'activité physique canadien* et *le Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. (Veuillez composer le (613) 954-5995 ou visiter le site Web à l'adresse suivante : www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html).

Activité physique

Commencez à faire de l'exercice! Même si vous avez été inactive pendant la plus grande partie de votre vie, vous pouvez réduire considérablement votre risque de développer le cancer du sein en devenant active tout de suite!

L'activité physique modérée pendant 30 à 60 minutes au moins quatre jours par semaine peut réduire le risque de cancer du sein de 30 à 40 p. 100.

Veuillez consulter le *Guide d'activité physique canadien* afin d'obtenir des idées d'exercices. Vous pouvez commander le guide en composant le 1 (888) 334-9769 ou en consultant le site Web à l'adresse suivante : www.guideap.com.

Consommation d'alcool

Des résultats indiquent que les femmes qui consomment de l'alcool ont un risque plus élevé de développer le cancer du sein. Plus une femme consomme, plus son risque est grand.

Si vous consommez de l'alcool, limitez votre consommation d'alcool à une boisson alcoolisée par jour : 12 onces (340 ml) de bière, 5 onces (140 ml) de vin ou 1,5 once (42 ml) de spiritueux.

Allaitement naturel

L'allaitement naturel semble offrir à certaines femmes une protection contre le cancer du sein. Si vous êtes une nouvelle mère, envisagez d'allaiter votre enfant. Santé Canada recommande l'allaitement exclusif pendant au moins les quatre premiers mois de la vie de l'enfant.

Tabagisme

Certaines études notent un lien entre le cancer du sein et le tabagisme ainsi que l'exposition à la fumée secondaire. Par contre, on ne comprend pas bien les

effets et on doit effectuer davantage de recherche. On sait qu'environ 30 p. 100 de tous les décès liés au cancer sont causés par la fumée du tabac et que le tabagisme constitue une cause principale du cancer des poumons.

Cessez de fumer! Demandez à votre médecin des conseils sur les moyens d'arrêter ou consultez **e-J'arrête** à l'adresse suivante : www.vivezsansfumee.ca. Si vous ne fumez pas, évitez de vous exposer à la fumée secondaire.

Pilule contraceptive

Certains résultats laissent à penser que l'utilisation de pilules contraceptives est associée à un faible risque de développer le cancer du sein chez certains groupes de femmes. Ces groupes comprennent les utilisateurs à long terme de la pilule et les femmes qui ont commencé à prendre la pilule contraceptive à un bas âge, soit alors qu'elles avaient moins de 20 ans. Par contre, les recherches indiquent également que la pilule contraceptive réduit le risque pour une femme de développer le cancer de l'ovaire.

Parlez à votre médecin. Discutez des risques et des avantages d'utiliser la pilule contraceptive et posez des questions au sujet des autres méthodes contraceptives.

Facteurs environnementaux

De l'avis de certains chercheurs, certains produits chimiques dans notre environnement augmentent le risque du cancer du sein chez les femmes.

Même si rien ne montre avec certitude qu'il existe un lien direct entre les produits chimiques et le cancer du sein, cela ne veut pas dire que les produits chimiques ne présentent pas de danger. Nous ne connaissons pas tous les effets des produits chimiques sur notre corps. Jusqu'à ce que davantage de renseignements soient disponibles, vous devriez éviter ou limiter votre exposition aux produits chimiques.

À votre domicile : Suivez les directives appropriées d'utilisation et d'entreposage des produits de nettoyage, de peinture et de moteurs, et prenez les précautions appropriées si vous utilisez des pesticides dans le jardin.

Au travail : Discutez avec votre employeur des façons d'assurer une qualité de l'air adéquate et la manipulation appropriée des produits chimiques. Lisez les fiches techniques sur la sécurité des produits chimiques et suivez les directives, les avertissements ainsi que les procédures de manipulation sécuritaires.

Facteurs sans risque

Fausse conceptions

Les facteurs suivants, souvent liés à tort au risque accru du cancer du sein, ne posent pas un risque supplémentaire pour les femmes :

- blessure à un sein;
- fibromes;
- endométriose;
- réduction ou grossissement des seins. (Même si ces procédures ne posent aucun risque supplémentaire de cancer du sein, ils peuvent causer d'autres problèmes pour la santé dont vous devriez discuter avec un médecin).

Remerciements

Santé Canada aimerait remercier le Groupe de travail sur la prévention primaire du cancer du sein de l'Initiative canadienne sur le cancer du sein de son appui dans le cadre de la conception du présent dépliant.

Votre santé et vous

www.hc-sc.gc.ca/francais/vsv/maladies/cancer_sein.html

N° de catalogue : H39-671/2003F

ISBN : 0-662-88663-1

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada (2003).

This publication is also available in English.

Mars 2003