

What Are the Risks?

Breast cancer is one of the most common forms of cancer in women. Each year, more than 20,000 women develop breast cancer in Canada and more than 5,000 women die of the disease. Based on current rates, one in nine women in Canada is expected to develop breast cancer during her lifetime.

However, since 1993, the rate of new cases of breast cancer has stabilized, and death rates have steadily declined.

What You Need to Know

This pamphlet identifies biological and lifestyle risk factors associated with breast cancer and offers information and advice to help you better understand and address them. It also highlights environmental factors that may lead to increased risks, and identifies common misconceptions about breast cancer.

What You Need to Do

Be proactive. Increasing your awareness and knowledge may help reduce your risk of developing breast cancer. Take charge by knowing your body, watching for changes, and contacting your doctor if you have any questions or concerns.

Biological Risk Factors

While you can't change biological risk factors, knowing about them allows you to better understand your risk level and will help you to discuss appropriate action with your doctor.

1 Being a woman

More than 99% of breast cancer occurs in women.

2 Getting older

Most breast cancer is found in women over 50. Women between the ages of 50 and 69 should have a mammogram (an x-ray of the breast that can find very small cancers before they can be felt) and clinical examination every one or two years. Talk to your doctor about the breast cancer screening program in your province or territory.

3 Family history

You have a greater chance of developing breast cancer if someone in your family has had breast cancer, particularly at a young age. Studies show that about 5-10% of breast cancer cases are hereditary. Women who have inherited a mutated gene related to breast cancer are at greatly increased risk of developing breast cancer. If you have questions about this, talk to your doctor.

4 Reproductive factors

Certain reproductive factors increase the risk of breast cancer:

- ♦ beginning to menstruate (have periods) before age 11;
- ♦ having a first baby after age 30, or never having a baby; and
- ♦ completing menopause after age 55.

Having more babies reduces the risk of breast cancer.

5 Hormone replacement therapy

Discuss the risks and benefits of hormone replacement therapy (HRT) with your doctor and make the decision that's best for you.

HRT is used to relieve symptoms of menopause such as hot flashes. Studies suggest that the use of certain types of HRT over several years may

increase breast cancer risk. On the other hand, HRT can also decrease your risk of developing osteoporosis (thinning bones).

Lifestyle Risk Factors

Taking action on lifestyle risk factors can significantly lower your risk of breast cancer. It will also increase your overall wellness and reduce your risk of diabetes and heart disease.

1 Body weight

Maintain a healthy body weight. Being overweight increases your risk of developing breast cancer after menopause. In fact, each 5 kilogram (12 pound) weight gain translates to an approximate 8% increase in risk.

Talk to your doctor about how you can achieve a healthy body weight. For more information, consult the *Canadian Guidelines for Body Weight Classification in Adults* (www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/guide-ld-adult/qa-qr-pub_e.html).

2 Healthy eating

Maintaining a balanced diet and choosing lower-fat dairy products and leaner meats may help contribute to maintaining a healthy body weight. For more information on wise food choices, consult *Canada's Food Guide to Healthy Eating* (www.healthcanada.gc.ca/foodguide).

3 Physical activity

Start exercising! Even if you've been inactive most of your life, you can greatly reduce your risk of developing breast cancer by becoming active now.

Thirty to sixty minutes of moderate physical activity at least four days a week may reduce breast cancer risk by 30 to 40%.

Talk to your doctor or health care professional about a program that is right for you. Consult *Canada's Physical Activity Guide* for exercise tips (www.paguide.com).

4 Alcohol consumption

Evidence suggests that drinking alcohol slightly increases a woman's risk of developing breast cancer. The more alcohol a woman drinks, the higher her risk.

If you consume alcohol, limit your alcohol intake to one alcoholic drink a day:

- ♦ 12 ounces (340 mL) of beer,
- ♦ 5 ounces (140 mL) of wine, or
- ♦ 1.5 ounces (42 mL) of spirits.

(USDA, *Dietary Guidelines for Americans* 2005)

5 Breastfeeding

Breastfeeding appears to reduce the risk of breast cancer, and the longer you breastfeed, the more you reduce your risk.

If you are a new mother, consider breastfeeding your baby. The Government of Canada recommends exclusive breastfeeding for at least the first six months of life for healthy term infants. (*Exclusive Breastfeeding Duration – 2004 Health Canada Recommendation*: www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/child-enfant/infant-nourisson/excl_bf_dur-dur_am_excl_e.html)

6 Smoking

Quit smoking! Ask your doctor for advice on how to quit or look up e-Quit at www.gosmokefree.ca. If you don't smoke, avoid breathing second-hand smoke.

Recent studies have found a link between breast cancer and tobacco smoking and breathing second-hand smoke. However, the effects are not fully understood and more research is needed. What is known is that more than 25% of all cancer deaths are caused by tobacco smoke.

7 Birth control pills

Talk to your doctor about the risks and benefits of using birth control pills. Some evidence suggests that the use of birth control pills may be associated with a slightly increased risk of developing breast cancer. However, research also indicates that birth control pills reduce a woman's risk of developing endometrial and ovarian cancers.

8 The environment

Some researchers suspect that chemicals in our environment are increasing the risks of breast cancer for women. Although there is no evidence of a direct link between chemicals and breast cancer, we do not have all the answers about how chemicals affect our bodies. Until more is known, you should avoid or limit your exposure to chemicals.

- ♦ **At home:** Follow proper use and storage instructions for cleaning, painting and motor engine products and take proper safety precautions if you use pesticides in the garden.
- ♦ **At work:** Talk to your employer about ensuring good air quality and proper handling of chemicals. Read the material safety data sheets (MSDS) for chemicals and follow the directions, warnings and safe handling procedures.

Common Misconceptions

Many factors are often mistakenly associated with increased risk of breast cancer, such as underarm deodorants or antiperspirants, but they pose no additional risk for women.

The following factors pose no additional risk for breast cancer. Talk to your doctor or health care professional if you have questions or concerns about:

- ♦ fibroids;
- ♦ endometriosis;
- ♦ breast reduction or enlargement; and
- ♦ breast injury.

Acknowledgements

The Public Health Agency of Canada would like to thank the Canadian Breast Cancer Initiative for its assistance in developing this brochure.

For more information, please visit the Public Health Agency of Canada's Web site at:

<http://www.phac-aspc.gc.ca>
under "Chronic Diseases"

Reducing the Risk of Breast Cancer

Quels sont les risques?

Le cancer du sein est l'une des formes les plus courantes de cancer chez la femme. Chaque année, plus de 20 000 femmes développent un cancer du sein au Canada et plus de 5 000 femmes meurent de cette maladie. Si l'on se fie aux taux actuels, une femme sur neuf au Canada devrait développer un cancer du sein au cours de sa vie.

Cependant, depuis 1993, le taux de nouveaux cas de cancer du sein s'est stabilisé, et les taux de mortalité n'ont cessé de décliner.

Ce que vous devez savoir

Le présent dépliant décrit les facteurs de risque biologiques et ceux liés au mode de vie qui sont associés au cancer du sein, et fournit des renseignements et des conseils pour vous aider à mieux comprendre et à modifier ces facteurs de risque. Il met également en lumière les facteurs environnementaux qui peuvent contribuer à accroître le risque et décrit certaines idées fausses entourant le cancer du sein.

Ce que vous devez faire

Vous devez être proactive. En portant plus attention et en développant vos connaissances, vous pouvez réduire votre risque de développer un cancer du sein. Prenez votre destinée en main en ayant une bonne connaissance de votre corps, en surveillant les changements et en communiquant avec votre médecin si vous avez des questions ou des préoccupations.

Facteurs de risque biologiques

Même si vous ne pouvez modifier vos facteurs de risque biologiques, le fait de les connaître vous permet de mieux comprendre votre niveau de risque et vous aidera à discuter des mesures à prendre avec votre médecin.

1 Le sexe féminin

Plus de 99 % des cancers du sein surviennent chez des femmes.

2 L'âge

La plupart des cancers du sein surviennent chez des femmes de plus de 50 ans. Les femmes de 50 à 69 ans devraient passer une mammographie (radiographie du sein qui permet de détecter de très petits cancers avant qu'ils ne soient palpables) et un examen clinique des seins tous les ans ou tous les deux ans. Discutez avec votre médecin du programme de dépistage du cancer du sein dans votre province ou votre territoire.

3 Antécédents familiaux

Vous risquez davantage de développer un cancer du sein si un membre de votre famille a déjà été atteint de ce cancer, particulièrement à un jeune âge. Des études montrent que de 5 à 10 % environ des cas de cancer du sein sont héréditaires. Les femmes qui ont hérité d'une mutation génétique liée au cancer du sein courent un risque de développer un cancer du sein beaucoup plus grand. Si vous avez des questions à ce sujet, parlez-en à votre médecin.

4 Facteurs liés à la reproduction

Certains facteurs liés à la reproduction accroissent le risque de cancer du sein :

- ♦ le début des menstruations (règles) avant l'âge de 11 ans;
- ♦ un premier accouchement après l'âge de 30 ans ou le fait de ne jamais avoir eu d'enfant;
- ♦ la ménopause après l'âge de 55 ans.

Un plus grand nombre d'accouchements réduit le risque de cancer du sein.

5 Traitement hormonal substitutif

Discutez des risques et des avantages du traitement hormonal substitutif (THS) avec votre médecin et prenez la décision qui vous convient le mieux.

Le THS vise à atténuer les symptômes de la ménopause tels que les bouffées de chaleur. Des études semblent indiquer que l'utilisation de certains types de THS pendant plusieurs années peut accroître le risque de cancer du sein. Le THS peut par contre réduire le risque d'ostéoporose (affaiblissement des os).

Facteurs de risque liés au mode de vie

Vos efforts pour modifier les facteurs de risque liés au mode de vie peuvent réduire considérablement le risque de cancer du sein. Ils amélioreront également votre bien-être général et abaisseront votre risque de diabète et de maladies du cœur.

1 Poids corporel

Maintenez un poids santé. Le surpoids accroît le risque de cancer du sein après la ménopause. En fait, chaque gain de 5 kilogrammes (12 livres) se traduit par une augmentation d'environ 8 % du risque.

Discutez avec votre médecin de la façon dont vous pouvez atteindre un poids santé. Pour plus d'information, consultez les *Lignes directrices pour la classification du poids chez les adultes* (www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/guide-ld-adult/qa-qr-pub_f.html).

2 Saine alimentation

Un régime alimentaire équilibré et la sélection de produits laitiers à plus faible teneur en matières grasses et de coupes de viandes plus maigres peuvent aider à maintenir un poids santé. Pour plus d'information sur les choix alimentaires judicieux, consultez le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* (www.santecanada.gc.ca/guide-alimentaire).

3 Activité physique

Commencez à faire de l'exercice! Même si vous avez été inactive la plus grande partie de votre vie, vous pouvez réduire grandement votre risque de cancer du sein en devenant active maintenant.

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

Discutez avec votre médecin ou avec un professionnel de la santé d'un programme qui vous conviendrait. Consultez le *Guide d'activité physique canadien* (www.guideap.com).

4 Consommation d'alcool

Les données de recherche semblent indiquer que la consommation d'alcool augmente un peu le risque de cancer du sein chez les femmes. Plus la quantité d'alcool est grande, plus le risque est élevé.

Si vous buvez de l'alcool, limitez votre consommation à un verre par jour :

- ♦ 12 onces (340 mL) de bière;
- ♦ 5 onces (140 mL) de vin;
- ♦ 1,5 once (42 mL) de spiritueux.

(USDA, *Dietary Guidelines for Americans* 2005)

5 Allaitement maternel

L'allaitement maternel semble réduire le risque de cancer du sein, et plus vous allaitez longtemps, plus vous réduisez votre risque.

Si vous venez d'accoucher, songez à allaiter votre bébé. Le gouvernement du Canada recommande l'allaitement maternel exclusivement au moins pendant les six premiers mois de vie des nourrissons à terme qui sont en bonne santé. (*Durée de l'allaitement maternel exclusif – Recommandation de Santé Canada, 2004* www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/child-enfant/infant-nourrisson/excl_bf_dur-dur_am_excl_f.html)

6 Usage du tabac

Cessez de fumer! Demandez à votre médecin des conseils sur la façon d'arrêter de fumer. Inscrivez-vous au programme e-J'arrête à l'adresse www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/tobac-tabac/quit-cesser/nou-maintenant/equit-jarrete/index_f.html. Si vous ne fumez pas, évitez d'inhaler la fumée secondaire.

Des études récentes ont fait ressortir un lien entre le cancer du sein et l'usage du tabac et l'exposition à la fumée secondaire. Toutefois, les effets ne sont pas encore bien compris et d'autres études doivent être effectuées. Ce qu'on sait, c'est que plus de 25 % de tous les décès dus au cancer sont causés par la fumée de tabac.

7 Contraceptifs oraux

Discutez avec votre médecin des risques et des avantages associés à l'utilisation des contraceptifs oraux (la « pilule »). Certaines données semblent indiquer que l'usage de contraceptifs oraux peut être associé à une légère augmentation du risque de cancer du sein. Toutefois, des recherches indiquent aussi que les contraceptifs oraux réduisent le risque de cancer de l'endomètre et de cancer de l'ovaire.

8 Environnement

Certains chercheurs soupçonnent que les substances chimiques présentes dans notre environnement accroissent le risque de cancer du sein chez les femmes. Bien qu'aucune donnée ne démontre l'existence d'un lien direct entre les produits chimiques et le cancer du sein, nous ne connaissons pas encore tous leurs effets sur le corps humain. Jusqu'à ce que les connaissances progressent à cet égard, il convient d'éviter ou de limiter toute exposition aux substances chimiques.

- ♦ **À domicile:** Suivez le mode d'emploi et d'entreposage recommandé des produits pour le nettoyage, la peinture et les moteurs, et prenez des précautions adéquates si vous utilisez des pesticides dans le jardin.
- ♦ **Au travail:** Discutez avec votre employeur des façons d'assurer une bonne qualité de l'air et la manipulation adéquate des produits chimiques. Lisez les fiches signalétiques (FS) des produits chimiques et suivez les instructions, les mises en garde et les procédures de manipulation.

Idées fausses répandues

De nombreux facteurs sont souvent associés par erreur à une augmentation du risque de cancer du sein, tels que les désodorisants ou antisudorifiques pour les aisselles, alors qu'ils ne présentent aucun risque additionnel pour les femmes.

Enfin, les facteurs suivants n'accroissent pas le risque de cancer du sein. Communiquez avec votre médecin ou un professionnel de la santé si vous avez des questions ou des préoccupations concernant :

- ♦ les fibromes;
- ♦ l'endométriose;
- ♦ la réduction ou l'augmentation mammaires;
- ♦ les blessures au sein.

Remerciements

L'Agence de santé publique du Canada aimerait remercier l'Initiative canadienne sur le cancer du sein, qui l'a aidée à élaborer le présent dépliant.

Pour plus d'information, veuillez consulter le site Web de l'Agence de santé publique du Canada à l'adresse <http://www.phac-aspc.gc.ca> sous la rubrique « Maladies chroniques »

Réduire les risques de cancer du sein