



## OCTOBRE ROSE

Vous voyez en rose ? C'est normal : le mois d'octobre, est le mois de la prévention du cancer du sein. Avec près de 59 000 nouveaux cas chaque année en France, c'est le cancer le plus fréquent chez la femme : près d'une femme sur huit risque de le développer au cours de sa vie. Le potentiel de survie à 5 ans est, aujourd'hui, de 87% et même de 100% lorsqu'il est diagnostiqué à un stade précoce (0 ou 1). Chez l'homme, le cancer du sein est rare, puisqu'il représente 1% des cas. Nul doute, les campagnes de dépistages, lancées il y a 25 ans, sont non seulement utiles, elles sont souvent vitales. Alors comment procéder ?

**1 - ENTRE 25 ET 50 ANS**, à moins d'avoir été diagnostiqué comme porteur de prédispositions génétiques, ou d'avoir subi des expositions importantes à des radiations thoraciques (traitement d'un lymphome), votre risque est faible. Il est recommandé de passer, chaque année, un examen indolore des seins, appelé palpation, que vous pouvez faire réaliser par votre gynécologue ou sage-femme. Vous pourrez en profiter pour demander comment réaliser une autopalpation, que vous pourrez réaliser périodiquement chez vous.

**2 - A PARTIR DE 50 ANS**, le simple fait d'être une femme, vous place dans un risque modéré. En effet, 99% des cancers du sein sont féminins et 80% d'entre eux se déclarent après 50 ans. Il est donc recommandé par la Haute Autorité de Santé, de réaliser une mammographie tous les deux ans. Cet examen, remboursé par la sécurité sociale, pourra être complété par une échographie. S'il y a des antécédents de cancers féminins (seins, utérus, endomètre) ou certaines affections du sein, un suivi plus régulier et adapté vous sera proposé.

**3 - LE CANCER DU SEIN EST UNE MALADIE MULTIFACTORIELLE.** On estime que certains facteurs peuvent être à la source du cancer : facteurs hormonaux et reproductifs, antécédents familiaux ou personnels, mode de vie (sédentarité, surpoids, tabac) et environnementaux. L'activité physique est aujourd'hui la meilleure stratégie de prévention : 21% des cancers du sein sont liés au manque d'activité physique. 30 minutes d'activité quotidienne permettrait d'éviter plus de 10 000 cas par an et réduit de 24% le risque de récurrence.

## A VOUS DE JOUER

Pour agir ensemble pour la prévention du cancer du sein, participez au nouveau challenge solidaire Kiplin, dans le cadre d'octobre rose.

Pour plus d'information

CLIQUEZ   
OU  
SCANNEZ 

