



ASTARTÉ

Association Transméditerranéenne
Femme et Cancer du Sein عشتار

Vers une Communauté Euro-Méditerranée pour la Santé du Sein Féminin

CANCER DU SEIN

Quelques conseils de prévention.

OMS

« La prévention est l'ensemble des mesures visant à éviter ou à réduire le nombre et la gravité des maladies ou des accidents. »



Les facteurs de risque

Un cancer est une maladie complexe, multifactorielle; il est souvent dû à différentes causes que l'on appelle des facteurs de risque. Ces facteurs augmentent le risque d'avoir un cancer mais ne le provoquent pas obligatoirement. Certains sont évitables, d'autres non

La prévention a pour but de diminuer l'exposition aux facteurs de risque et ainsi se donner plus de chance d'éviter d'avoir un cancer.

Des mesures simples peuvent être prises pour limiter le risque d'avoir un cancer:

- **Eviter de fumer** : le tabac est la première cause extérieure de cancers.
- **Eviter la consommation d'alcool** : ou réduire la quantité et la fréquence de la consommation d'alcool.
- **Faire de l'exercice physique**. Bouger est bon pour la santé (marche, vélo) et cela permet de limiter la prise de poids.
- **Eviter les infections sexuellement transmissibles** : en utilisant des préservatifs lors des rapports sexuels .

Parmi les facteurs qui augmentent le risque de cancer du sein:

Certains sont inévitables:

- **le vieillissement,**
- **l'histoire familiale:** si plusieurs cas de cancer du sein sont connus dans la famille, cela peut être lié à des anomalies génétiques (appelées mutations); le risque est multiplié par 2 ou 3 mais ces mutations sont peu fréquentes.
- **certains facteurs hormonaux individuels** (règles tardives, ménopause précoce, 1^{ère} grossesse à un âge tardif).

Certains sont évitables, et vous pouvez donc agir directement dessus:

- **certains facteurs hormonaux exogènes** (médicaments à base d'oestrogènes);
- **des facteurs concernant votre mode de vie** (responsables d'1 cancer du sein sur 5 en Afrique): consommation excessive d'alcool, surpoids et obésité, inactivité physique
- A l'inverse: l'allaitement aurait un effet protecteur.

LE CANCER DU SEIN (OMS 2012)



Dans le monde:
1,67 millions de femmes
520 000 sont décédées

C'est le cancer le plus fréquent chez les femmes, dans tous les pays du monde;

Son incidence augmente dans les pays en voie de développement, en particulier en Afrique.



AU TOGO CHAQUE ANNEE :

603 femmes atteintes
314 femmes décèdent

Nous contacter :

Association ASTARTE, siège social : Centre François Baclesse

Avenue du général Harris

14076 CAEN, cedex 05- FRANCE

contact@astarte-cancer.org