

Bigoudène en selle, mammographie essentielle



Dépistage du cancer du sein

DÉPISTAGE EFFICACE

Tous les 2 ans
50 - 74 ans

GRATUIT



design : Kim Domic, Loane Laizet, Léanne Le Roux

PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN , GYNÉCOLOGUE, SAGE-FEMME





Pas toujours facile d'avoir un rendez-vous
mais n'abandonnez pas, c'est trop important !

Prendre soin de soi !

Pratiquez 30 minutes d'activité physique
quotidiennement.

Astuce : vous prenez les transports en commun ? Et si vous vous
arrêtiez un arrêt plus tôt pour terminer votre trajet en marchant ?

Pourquoi participer au dépistage ?

Parce qu'**1 femme sur 8** sera
confrontée au cancer du sein cours
de sa vie.

Mais surtout... parce qu'il est un des
cancers que l'on sait le mieux guérir
aujourd'hui !

Consommation d'alcool : un facteur de
risque méconnu

Pour info : 8000 nouveaux cas de cancer du sein
chaque année liés à la consommation d'alcool.

Le risque augmente avec la quantité consommée
et quel que soit le type d'alcool.

17 % des cancers du sein sont dus à une
consommation régulière d'alcool.

Envie d'arrêter de fumer ?

Le saviez-vous ? Une personne fumeuse
a 80% de chances de plus de dire adieu à
la cigarette si elle se fait accompagner
par un professionnel de santé.

Adoptez une alimentation saine :

- Évitez les boissons sucrées
- 1 féculent complet par jour
- 5 portions (1 portion = 100g) de fruits et/ou légumes par jour
- Des légumes secs 2 fois par semaine
- 500 g (maximum) de viande par semaine (excepté pour la volaille) et 150 g (maximum) de charcuterie par semaine

Limitez les aliments gras, sucrés, salés et ultratransformés !

**DÉPISTAGE
DESCANCERS**
Centre de coordination
Bretagne

Qu'est ce que c'est ?
C'est la structure chargée des dépistages
organisés dans le Finistère !
Téléphonez au 02 98 33 85 10



Vers une détection précoce

ce qui est recommandé :)



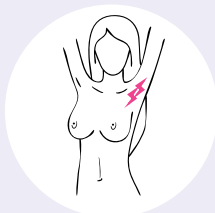
Dès l'âge de 25 ans, un examen clinique de vos seins (palpation) par un professionnel de santé est recommandé tous les ans.

À partir de 50 ans jusqu'à 74 ans, une mammographie tous les deux ans vous est proposée dans le cadre du dépistage organisé.

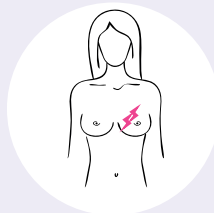
En cas de risque plus élevé (antécédents personnels et familiaux, surpoids, etc.) d'autres modalités de surveillance peuvent vous être proposées.

En cas de doute, parlez-en à votre **médecin, gynécologue ou sage-femme**.

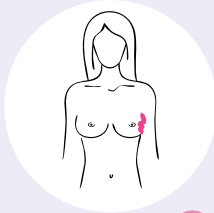
Douleur à l'aisselle



Douleur au mamelon
ou au sein



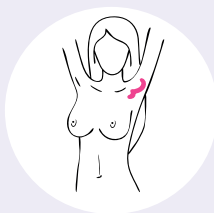
Capitonnage
de la peau



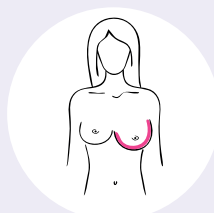
Auto surveillance

En plus d'un suivi
professionnel vous pouvez
veiller sur vos seins en
observant l'apparition de ces
symptômes régulièrement.

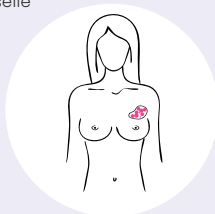
Grossissement des ganglions
lymphatiques dans l'aisselle



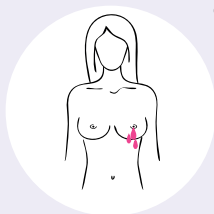
Gonflement d'une partie
ou du sein entier



Irritation de la peau



Écoulement mammaire



LA LIGUE LUTTE SUR TOUS LES FRONTS DE *la maladie.*



CHERCHER
pour guérir



PRÉVENIR
pour protéger



ACCOMPAGNER
pour aider



MOBILISER
pour agir

Reconnue d'utilité publique, apolitique et indépendante
financièrement, la Ligue contre le cancer du Finistère, association
loi 1901 créée en 1961, repose sur la générosité de toutes et de tous.



*Une présence au plus
proche des personnes
qui en ont besoin.*