

COMMENT RÉDUIRE LE RISQUE?

- Être **actif.ve**
- Limiter sa consommation d'alcool
- Ne pas fumer et éviter la fumée secondaire
- Maintenir un **poids santé**
- Allaiter (si possible)

Bien que ces actions puissent contribuer à diminuer le risque de développer un cancer du sein, une personne qui adopte toutes ces pratiques peut tout de même développer la maladie.

PRENEZ LA SANTÉ DE VOS SEINS EN MAIN AVEC LA DÉTECTION PRÉCOCE!

Mettre les chances de son côté. Un cancer détecté tôt a de meilleures chances de survie et des traitements moins agressifs.

- Connaître ses seins et **signaler** tout changement persistant à un médecin
- Demander à un médecin d'évaluer votre risque personnel pour déterminer si des stratégies de prévention (ex: chirurgie préventive) et de dépistage personnalisés sont requises
- Passer une **mammographie** de dépistage lorsque recommandé (offert au Québec aux femmes de 50 à 69 ans)

