



15 OCTOBER  
**BREAST  
HEALTH DAY**



15 OCTOBRE - JOURNÉE EUROPÉENNE DE PRÉVENTION CONTRE LE CANCER DU SEIN



2009

[www.breasthealthday.org](http://www.breasthealthday.org)

**Davantage d'activité physique  
aujourd'hui pour préserver la santé  
de vos seins demain**

# Augmentez votre activité physique selon vos choix

Pourquoi?

- L'exercice physique peut vous sauver la vie.
- Un nombre croissant de preuves attestent du lien entre activité physique et diminution du risque de cancer du sein.
- On estime de 10 à 16% les cas de cancers du sein liés à l'inactivité physique.
- Les bénéfices d'une activité physique dans la réduction des risques de cancer du sein sont indépendants du facteur de risque lié au poids.

*L'exercice physique peut vous sauver la vie*

- ✓ *L'exercice physique doit être un loisir : à chacune son choix ! Trouvez une activité qui vous plaît et qui corresponde à votre style de vie ; tenez également compte de vos disponibilités.*
- ✓ *Envisagez vos heures d'exercices physiques comme un rendez-vous : notez-les sur votre calendrier, comme vous le feriez pour un rendez-vous chez le coiffeur ou un dîner chez des amis.*
- ✓ *Certaines activités physiques sont faciles à adopter dans la vie de tous les jours : marcher d'un rythme soutenu, utiliser les escaliers aussi souvent que possible, promener son chien, descendre du bus une station avant son arrêt habituel (etc.), sont autant de bonnes habitudes faciles à prendre au quotidien.*

Comment?

A partir de maintenant, je vais...

.....

.....

.....



# Faire de l'exercice aujourd'hui, protégera la santé de vos seins demain

## Pourquoi?

- N'oubliez pas que les comportements que nous adoptons dès notre plus jeune âge peuvent influencer la santé de nos seins.
- Le rôle protecteur de l'activité physique sera d'autant plus efficace que celle-ci sera pratiquée tout au long de la vie mais ses effets bénéfiques sont également constatés lorsque celle-ci débute après la ménopause.
- Pratiquer une activité physique modérée de 30 à 60 minutes tous les jours est un moyen simple de préserver la santé de vos seins.



## Comment?

- ✓ *Commencez doucement, à votre rythme et selon vos capacités, puis tentez d'augmenter légèrement le rythme chaque jour.*
- ✓ *Fixez-vous des objectifs à court terme, ce qui vous permettra d'intégrer progressivement l'exercice physique à votre vie quotidienne.*
- ✓ *N'oubliez pas de vous récompenser! Pour chaque objectif atteint, faites-vous un petit plaisir : un ciné, un magazine, un nouveau CD,...*



A partir de maintenant, je vais...

.....

.....

.....

# Surveillez votre poids

## Pourquoi?

- Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, au moins 1/3 des cancers du sein sont évitables.
- La surcharge pondérale et l'inactivité physique sont à l'origine de 25 à 33 % des cancers du sein.
- La surcharge pondérale (indice de masse corporelle –IMC– de 25 ou plus) ou l'obésité (IMC de 30 ou plus) sont également des facteurs importants qui augmentent les risques de cancer du sein après la ménopause.



## Comment?

- ✓ *Adoptez un mode de vie intégrant la pratique régulière d'une activité physique associé à un régime alimentaire équilibré.*
- ✓ *Mangez selon vos « justes » besoins pour conserver votre poids de forme.*
- ✓ *Maintenez votre IMC entre 18,5 et 24,9 tout au long de votre vie adulte.*



A partir de maintenant, je vais...

.....

.....

.....

# Limiter au maximum les facteurs de risque du cancer du sein

## Pourquoi?

- Rappelez-vous que des facteurs de risques comportementaux et des modes de vie tels que l'inactivité, l'obésité et la consommation d'alcool augmentent les risques de développer un cancer du sein.
- Préférez un mode de vie plus sain en mangeant équilibré et en limitant votre consommation d'alcool.
- Limitez votre consommation d'alcool à une boisson par jour maximum (c'est-à-dire 10 grammes maximum par jour. Un verre de bière, de vin ou de spiritueux correspond à 8-10 grammes d'éthanol).

## Comment?

- ✓ *Lorsque vous faites vos courses ou que vous êtes au restaurant, souvenez-vous des facteurs à risques les plus facilement évitables.*
- ✓ *Lorsque vous hésitez sur la composition de votre menu, choisissez ce qu'il y a de plus sain.*
- ✓ *Trouvez un bon équilibre entre l'alimentation et l'exercice physique.*



*A partir de maintenant, je vais...*

.....

.....

.....

# N'oubliez pas votre mammographie

Pourquoi?

- Informez-vous sur les programmes de dépistage organisé et sur la manière dont vous pouvez y accéder.
- La mammographie est mondialement reconnue comme la méthode la plus fiable pour dépister le cancer du sein à un stade précoce, avant même qu'il ne soit détectable au toucher.
- Un programme de mammographies conforme au Guide résumant les Recommandations européennes pour l'assurance de qualité dans le dépistage et le diagnostic du cancer du sein réduit la mortalité liée au cancer du sein d'au moins 20 % chez les femmes âgées de 50 ans et plus.
- Si vous avez entre 50 et 74 ans, il est recommandé de réaliser une mammographie tous les deux ans. Cet examen est proposé par votre système de santé public et respecte le guide mentionné ci-dessus.

Comment?

- ✓ *Demandez à votre médecin traitant des informations sur le programme de dépistage du cancer du sein mis en place dans votre pays.*
- ✓ *Apprenez à surveiller votre poitrine et avertissez rapidement votre médecin si vous remarquez un changement ou une anomalie.*
- ✓ *Si vous avez des antécédents familiaux de cancer du sein, consultez régulièrement votre médecin.*

A partir de maintenant, je vais...

.....

.....

.....

# Encouragez les femmes de votre entourage à être plus actives en leur envoyant une carte électronique Europa Donna à l'occasion de la Journée européenne de prévention contre le Cancer du Sein

## Pourquoi?

- Le cancer du sein est le cancer le plus répandu chez les femmes dans le monde et en Europe, avec 430 000 nouveaux cas estimés par an en Europe.
- Europa Donna a créé la Journée européenne de prévention contre le cancer du sein, un rendez-vous annuel qui a lieu tous les 15 octobre et qui a pour objectif de rappeler à toutes les jeunes filles et aux femmes :
  - \* L'importance des facteurs comportementaux qui peuvent influencer sur l'état de leurs seins et aider à prévenir le risque de cancer du sein.
  - \* Le rôle essentiel du dépistage précoce dans la prévention et la lutte contre le cancer du sein.
- Pour la Journée européenne de prévention contre le cancer du sein 2009, Europa Donna sensibilise les femmes au rôle de l'activité physique dans la prévention du risque de cancer du sein et appelle toutes les Européennes à mener une vie plus active pour limiter les risques de développer un cancer du sein.

## Comment?

- ✓ *A l'occasion de la Journée européenne de la prévention contre le cancer du sein le 15 octobre, prenez la résolution de devenir plus active !*
- ✓ *Consultez le site **www.breasthealthday.org** et envoyez une carte postale électronique à votre famille et vos amies afin de les encourager à bouger et à faire de l'exercice. Proposez-leur de faire de même avec leurs proches.*
- ✓ *Engageons-nous toutes ensemble afin d'adopter une hygiène de vie plus saine ! Par exemple, lorsque vous faites du shopping avec vos amies, garez votre voiture dans un parking un peu éloigné de votre destination et terminez le chemin en marchant rapidement.*



Je vais envoyer des cartes électroniques de la Journée européenne de la prévention contre le cancer du sein à :

.....

.....

.....

.....

**Europa Donna – La Coalition Européenne Contre le Cancer du Sein** est une association à but non lucratif représentant les intérêts des femmes européennes en matière de cancer du sein auprès des autorités locales et nationales ainsi qu'auprès des institutions de l'Union Européenne.

Europa Donna a des représentants affiliés dans 43 pays européens, qui s'engagent à mobiliser les femmes européennes et milite pour :

- \* Améliorer l'information sur le cancer du sein
- \* Favoriser un diagnostic précoce par un programme de mammographies conforme au *Guide résumant les Recommandations européennes pour l'assurance de qualité dans le dépistage et le diagnostic du cancer du sein*
- \* Favoriser un traitement et des soins optimaux pour le cancer du sein



**Europa Donna Forum France**  
14 rue Corvisart – 75 013 Paris  
tél. : +33 01 44 30 07 66  
Email : [info@europadonna.fr](mailto:info@europadonna.fr)

Produced by:

**cohn&wolfe** | **casati** graphicsstudio.com