



# Santé D'abord!



4<sup>ème</sup> édition

• Octobre 2006 •

## Octobre: mois de la sensibilisation au cancer du sein

**Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez les femmes canadiennes: une femme sur neuf devrait en effet développer un cancer du sein au cours de sa vie.**

La cause du cancer n'est pas unique et il n'est pas possible non plus de le prévenir. Certains facteurs semblent néanmoins accroître le risque de développer un cancer du sein et plusieurs d'entre eux peuvent être évités. S'il est impossible de changer certains facteurs de risque comme l'âge ou les antécédents familiaux, les recherches indiquent toutefois qu'une vie saine peut contribuer à réduire le risque de développer un cancer du sein. Par exemple:

- ne pas fumer et éviter la fumée de tabac secondaire
- avoir un régime alimentaire équilibré
- pratiquer une activité physique chaque jour
- maintenir un poids santé
- limiter la consommation d'alcool
- éviter de vous exposer aux rayonnements ultraviolets (soleil ou équipements de bronzage artificiel)
- apprendre à connaître son corps et signaler tout changement à son médecin
- suivre les instructions en matière de santé et sécurité lors de l'utilisation de matières dangereuses à domicile ou au travail.

### Un dépistage régulier

Un dépistage régulier est également très important. La Fondation canadienne du cancer du sein préconise une méthode en trois points:

- autoexamen des seins pratiqué chaque mois;
- examen clinique des seins pratiqué chaque année par un professionnel de la santé qualifié; et
- mammographie tous les deux ans entre 50 et 69 ans (ou conformément aux directives du régime d'assurance-maladie de votre province/territoire), ou en fonction de l'âge ou du niveau de risque.

Fondation canadienne du cancer du sein: [www.cbcf.org](http://www.cbcf.org)



### Prévenir le cancer par l'alimentation

C'est connu, l'alimentation entretient un lien étroit avec certaines maladies, dont le cancer. Plus encore, on estime que la mauvaise alimentation est responsable de près du tiers des cancers.

#### Les fruits et les légumes en tête de liste

Le *Guide alimentaire canadien* recommande de consommer de 5 à 10 portions de fruits et légumes par jour. Selon Extenso, le Centre de référence sur la nutrition humaine, « si tous les Canadiens intégraient à leur alimentation des fruits et des légumes en quantité suffisante, le taux de cancer national chuterait de plus de 20 %. » Parmi les aliments les plus performants, on pense d'emblée aux fruits et aux légumes les plus colorés – rouges, orangés, verts, violets. Ils renferment beaucoup de molécules capables de prévenir le cancer. À consommer sans retenue : les carottes, le brocoli, les petits fruits, les kiwis, etc.

#### D'autres aliments à consommer

Les aliments dont la concentration en acides gras oméga-3 est élevée ont la cote. Mettez les poissons gras, les noix et le soja au menu. Par ailleurs, des études faites en laboratoire ont permis de constater que le thé vert, le curcuma, le chocolat noir, qui renferment beaucoup d'antioxydants, agissent contre le cancer. Les recherches se poursuivent pour savoir s'ils agissent de la même manière dans le corps humain.

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

Sources:

- *Financière Sun Life – Info Garanties Bulletin no.3 – 2005*
- *SSQ – Capsule Santé Juin 2006*

Cette capsule est publiée à titre documentaire. Elle n'a pas pour but de fournir des conseils médicaux.

