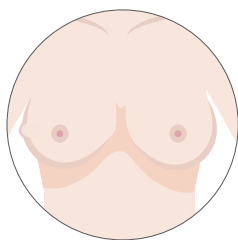




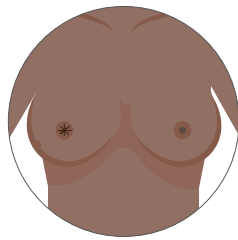
pink lemonade project®

Connaître son corps !

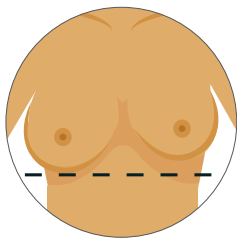
Le cancer du sein peut se manifester de différentes manières. Vous devez connaître l'apparence normale de vos seins et pouvoir détecter toute anomalie. Si vous notez un changement, contactez votre médecin.



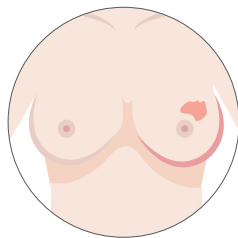
Grosseur ou nodule dur à l'intérieur du sein



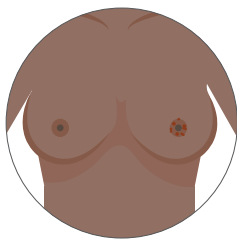
Mamelon retracté ou autre partie du sein enfoncée



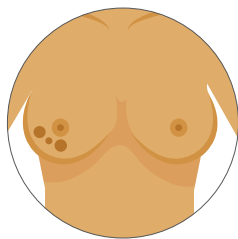
Changement dans la taille ou la forme du sein



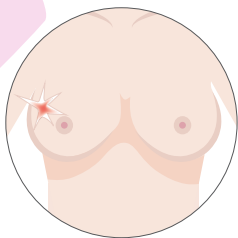
Signe cutané, rougeur, épaissement du sein



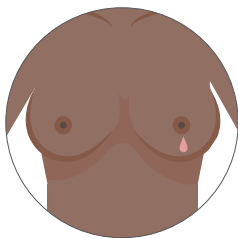
Démangeaisons, plaie squameuse ou éruption cutanée sur le mamelon



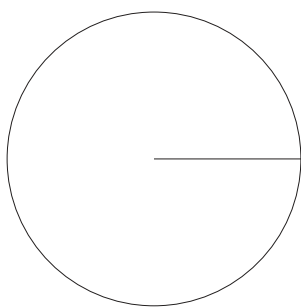
Creusement, étirement ou plissement de la peau



Douleur inhabituelle et constante à un endroit



Écoulement transparent ou sanglant du mamelon



Prendre conscience de ses seins

1 | Soyez au courant des risques.

Dans le nord-ouest (côte Pacifique), une femme sur sept est diagnostiquée avec un cancer du sein. Et le risque pèse aussi sur les hommes.

Ce sont les femmes dans la tranche d'âge 50 à 60 ans qui sont le plus touchées par le cancer du sein. L'incidence est marquée aussi dans la tranche d'âge 40-79 ans.

2 | Connaissez vos antécédents familiaux.

À peine 15 % des cancers du sein sont héréditaires.

Parlez-en avec votre famille.

Interrogez votre médecin sur le type de dépistage vous convenant le mieux, surtout si vous présentez un risque plus élevé.

3 | Procédez à une autopalpation de vos seins.

Faites-le une fois par mois, à la même date.

4 | Faites-vous dépister.

À partir de 25 ans, faites faire un examen clinique de vos seins chaque année, surtout si vous êtes à risque.

À partir de 40 ans, faites annuellement une mammographie ou un examen clinique, et un autoexamen chaque mois.

5 | Soyez attentive aux changements.

Consultez un médecin si vous observez un quelconque changement. *Reportez-vous au recto de la carte.*

6 | Adoptez un mode de vie sain.

Maintenez un poids raisonnable.

Intégrez des exercices physiques à votre routine.

Limitez votre consommation d'alcool.

 pinklemonadeproject®

.....
pinklemonadeproject.org | 360-952-3814

