



CANCER DU SEIN

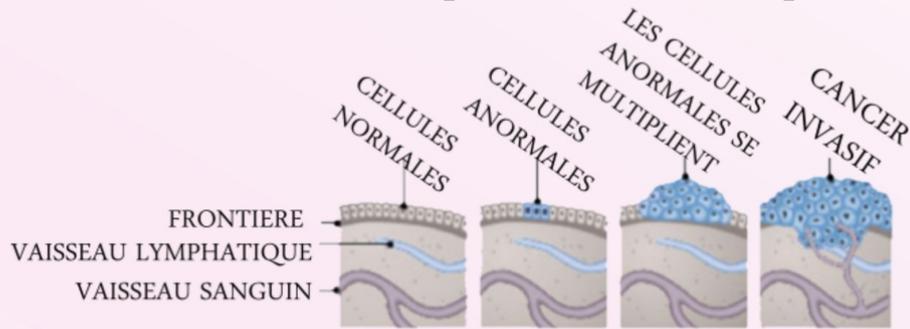
*" Prenons soin des personnes
que l'on aime "*



UN PEU DE BIOLOGIE

Un cancer du sein résulte d'un dérèglement de certaines cellules qui se multiplient et forment le plus souvent une masse appelée tumeur. Il en existe différents types qui n'évoluent pas de la même manière.

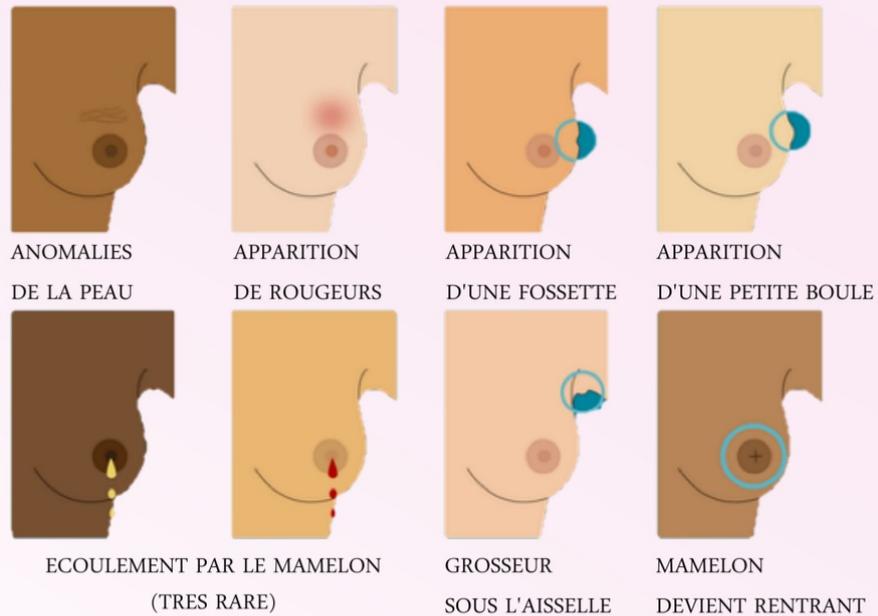
Certains sont « agressifs » et évoluent très rapidement, d'autres plus lentement.



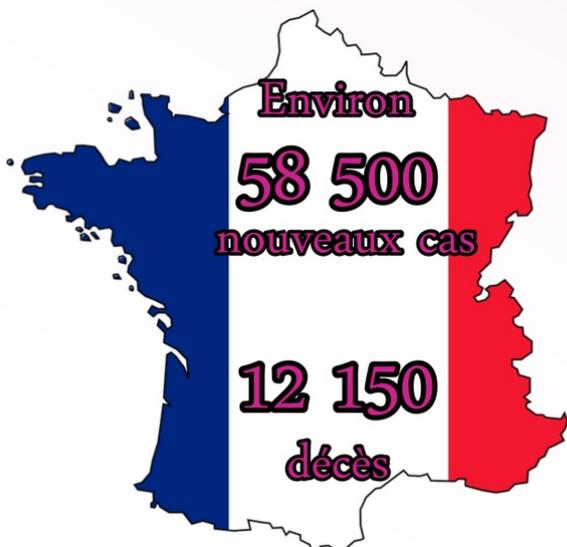
Il est recommandé de faire une :

- * Mammographie tous les 2 ans à partir de 50 ans
- * Auto palpation des seins, tous les mois après les règles

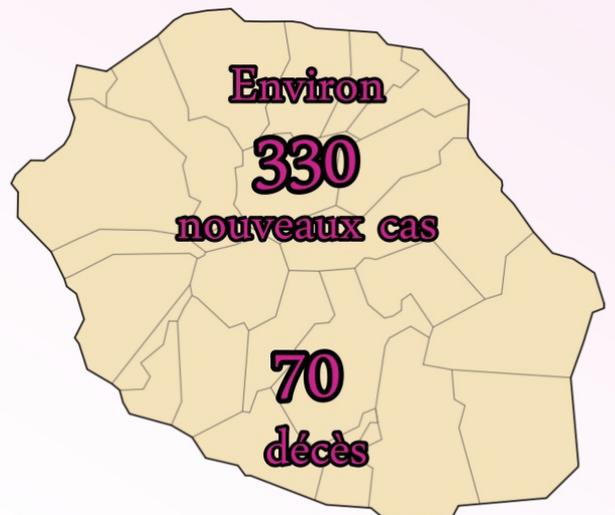
SYMPTOMES



EPIDEMIOLOGIE



2016



LES FACTEURS DE RISQUES

- L'âge supérieur à 50 ans
- Les antécédents de cancer dans la famille
- Maladie bénigne proliférative des seins
- Des premières règles précoces avant 12 ans
- La première grossesse après 30 ans tardive, l'absence de grossesse, une ménopause tardive
- Le nombre d'enfants : en avoir peu, les avoir tard et ne pas les allaiter



- La prise d'un traitement hormonal de longue durée
- L'abus d'alcool et même sa consommation modérée
- L'obésité
- Le manque d'exercice physique
- La consommation importante de sucre et de graisse trans utilisée dans l'industrie alimentaire

L'ACCOMPAGNEMENT D'ASETIS

" Mieux vivre avec sa maladie "

ASETIS propose aux femmes atteintes d'un cancer du sein un accompagnement multidisciplinaire complémentaire à la prise en charge médicale.

Elles pourront bénéficier d'atelier de connaissances pour mieux comprendre les tenants et aboutissants de la prise en charge médicale ainsi que des soins de supports (tels que soutien psychologique, suivi diététique, coaching en activité physique adaptée...) indispensables pour le mieux-être dans ces moments.

Elles trouveront à ASETIS une maison de vie ayant pour vocation de lutter contre l'isolement grâce aux repas communautaires, aux activités culturelles et sportives.

Elles pourront compter sur l'écoute et le dévouement de toute notre équipe.



8

commandements en faveur de la santé

1 Trop de sucres, tu ne consommeras pas

Il ne s'agit pas d'éradiquer tous les gâteaux de son placard, mais de savoir limiter le chocolat et autres bonbons, car le sucre en quantité trop importante a aussi sa part de responsabilité dans le déclenchement d'un cancer du sein.

2 Le travail de nuit, tu limiteras

Le travail de nuit et l'exposition à la lumière artificielle qui en découle font baisser le taux de mélatonine dans le corps. Or, la mélatonine a pour effet de réduire la quantité d'œstrogènes dans le corps, ce qui pourrait ainsi ralentir la croissance des cellules cancéreuses du sein.

3 Trop d'alcool, tu ne boiras pas

Il est démontré qu'une trop forte consommation d'alcool augmente le risque de survenue de ce type de cancer.

4 Le tabac, tu supprimeras

Le fait de fumer a aussi un impact. Mais c'est surtout "l'effet cocktail" lié à l'accumulation de facteurs à risque qui pose problème.

5 Le stress à distance, tu tiendras

Nos vies sont certes riches et intenses, mais mieux vaut ne pas se laisser submerger par le stress dont les conséquences délétères ne sont plus à prouver.

6 Méditation et respiration consciente, tu adopteras

Si, les techniques de pleine conscience se sont autant développées, c'est parce qu'elles jouent un rôle clé dans la diminution du stress et favorise un meilleur équilibre.

7 Les perturbateurs endocriniens, tu éviteras

Présentes tant dans l'alimentation que dans nos cosmétiques, ces substances sont cancérigènes. Reprenez donc le pouvoir dans votre cuisine et votre salle de bain.

8 L'activité physique, tu pratiqueras

La sédentarité et le surpoids favorisent le risque de cancer du sein, car les tissus graisseux stockent facilement certaines hormones impliquées dans le développement de ces cancers.



www.asetis.re



Association_ASETIS



associationasetis



accueil@asetis.re