

Le surpoids et l'excès de graisse abdominale peuvent augmenter le risque de cancer. Le **tour de taille** à ne pas dépasser est de 80 cm chez une femme et de 94 cm chez un homme. Gardez le contrôle de votre poids en mangeant sainement et limitez la consommation d'alcool à un verre par jour maximum. Les femmes qui présentent un risque accru de cancer du sein ont même intérêt à ne pas boire d'alcool du tout. Vous êtes maigre tout en surpoids ? Agissez : parlez-en à votre médecin ou à un nutritionniste.

Surveillez votre ventre

Des concentrations élevées de certaines hormones augmentent le risque de développer un cancer. L'**activité physique** permet de maintenir un taux sain d'hormones et renforce le système immunitaire. Elle contribue aussi à prévenir le surpoids. **30 minutes** d'activité physique par jour sont déjà bénéfiques. Plusieurs options s'offrent à vous : prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur, descendez un arrêt plus tôt si vous prenez le bus ou allez vous balader sur le temps de midi. Le principal, c'est de choisir une activité que vous appréciez, histoire de bouger avec plaisir !

Bougez, c'est essentiel !

Saviez-vous qu'un mode de vie sain et plus équilibré permet d'éviter **1 diagnostic de cancer sur 3** ? C'est scientifiquement prouvé.

PRÉVENTION



Quelque **100 000 femmes** belges se battent actuellement contre un cancer du sein. Chaque année, **105 000 patients** doivent faire face au diagnostic dans notre pays, ce qui représente **29 nouveaux diagnostics** par jour, **1 femme sur 9** sera touchée par la maladie au cours de sa vie, ce qui fait du cancer du sein la forme de cancer la plus répandue chez les femmes, jeunes ou moins jeunes. Mais les **hommes** ne sont pas épargnés. Ils sont environ **100** à être touchés par la maladie chaque année en Belgique.

DES CHIFFRES INTERPELLANTS

SOUTIEN AUX PATIENTS

Au travers de projets concrets et d'un site web informatif, Pink Ribbon s'efforce de répondre à ce besoin criant de soutien et de communication. Dans le cadre de l'initiative « **Coupe de cœur** », les gens peuvent faire don de leur queue de cheval aux patientes qui ont malheureusement perdu leurs cheveux à la suite d'une chimiothérapie. **Pink Monday** vise à favoriser le dialogue sur le **cancer du sein au travail**. Les travailleurs, les employeurs, les collègues, les indépendants, mais aussi les prestataires de soins peuvent se rendre sur notre site pour faire le plein de conseils pratiques et d'informations sur mesure. Les **groupes de marche Pink Ribbon** vous invitent à bouger suffisamment afin de prévenir le cancer du sein, d'éviter une rechute ou d'écouter le témoignage d'autres personnes touchées.

claire et transparente.

submergé par l'angoisse et les questions. D'où l'importance d'une **communication** essentielle du traitement. C'est essentiel, certes, mais ce n'est pas suffisant. Dès le moment où le patient sort du cabinet du médecin après le diagnostic, il est

Quand le diagnostic de cancer du sein tombe, le personnel médical se précipite

Le risque de développer un cancer du sein dépend de l'âge, du mode de vie et des antécédents (familiaux). D'où l'importance de bien connaître vos seins : **observez et palpez** donc régulièrement votre poitrine. Vous remarquerez plus vite un éventuel changement. Ce changement peut être bénin, mais il peut aussi être le signe d'un cancer du sein. N'attendez pas trop longtemps et consultez votre médecin. Aidez-vous des **9 signaux d'alarme qui peuvent indiquer un cancer du sein**. Cette brochure les récapitule.

Signaux d'alarme

Les femmes âgées de 50 à 69 ans sont invitées à effectuer une **radiographie du sein** (mammographie) **gratuite** tous les deux ans. Cet examen permet de détecter une éventuelle tumeur avant l'apparition de tout symptôme visible. Mais le cancer du sein peut aussi toucher des hommes et des femmes plus jeunes. C'est la raison pour laquelle nous avons créé le **mammobouqiz**. Connaissez-vous bien vos seins ? Surfez sur www.mammobouqiz.be ou scannez le code QR ci-contre et faites le test !



Mammobouqiz

En cas de diagnostic précoce, 9 femmes sur 10 sont encore en vie après 5 ans et la plupart sont définitivement guéries. Ce sont les **femmes de plus de 50 ans** qui courent le plus grand risque. Cette tranche d'âge représente trois quarts des cas. Plus on dépiste et diagnostique le cancer du sein tôt, moins le traitement est invasif et plus les chances de guérison sont élevées.

DÉPISTAGE PRÉCOCE

LE CANCER DU SEIN N'EST PAS UN COMBAT QU'ON MÈNE EN SOLITAIRE

Qui est Pink Ribbon ?

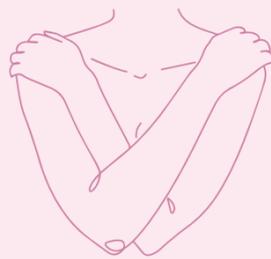
Pink Ribbon est l'organisation nationale qui œuvre quotidiennement pour une amélioration du traitement médical du cancer du sein et de la qualité de vie des (anciens) patients atteints de ce cancer. Nous nous sommes clairement fixé pour mission de combattre la maladie et d'en réduire les conséquences. Pour ce faire, nous déployons divers projets en Belgique, en nous concentrant sur 3 piliers : la **prévention** et le **dépistage précoce** du cancer du sein ainsi que le **soutien psychosocial** aux (anciens) patients et à leur entourage. Ces projets sont financés par des fonds récoltés par nos soins et gérés par la **Fondation Roi Baudouin**.

Envie d'apporter votre soutien ?

Il y a plusieurs manières d'aider Pink Ribbon. Vous pouvez, par exemple, faire un **don** sur le numéro de compte de la **Fondation Roi Baudouin** (IBAN : BE10 0000 0000 0404) avec la communication *****192/0810/00092*****. Tous les dons, quel que soit le montant, nous aident à accomplir notre mission. Saviez-vous, d'ailleurs, que les dons d'au moins 40 € étaient déductibles fiscalement ?



Vous pouvez aussi soutenir la lutte contre le cancer du sein à **votre manière**. Pourquoi ne pas dédier votre journée d'anniversaire à Pink Ribbon ? À moins que vous préféreriez organiser une grande action de pâtisserie ou un high tea pour tout le quartier. Tout est permis et nous ferons bon usage des fonds récoltés. Jetez donc un coup d'œil sur la **plateforme Pink Support** et laissez libre cours à votre imagination. Sur la plateforme, vous pouvez également participer à notre défi de marche, **La Marche Rose**. Nous invitons tout le monde à faire 10 000 pas par jour dans la lutte contre le cancer du sein et pour plus d'activité physique.



Outre la mise en place d'une action et La Marche Rose, vous pouvez également soutenir les personnes atteintes d'un cancer du sein en faisant don de vos cheveux à « **Coupe de cœur** ». Nous recueillons les queues de cheval d'au moins 25 cm de long. Mais plus vos cheveux sont longs, plus la queue a de la valeur. Vous pouvez demander une enveloppe Coupe de cœur gratuite sur www.pink-ribbon.be/fr/info/coupe-de-coeur-enveloppe.

En savoir plus sur Pink Ribbon ?

Gardez un œil sur notre site web et nos médias sociaux pour tout savoir sur nos projets. Vous avez une question, une suggestion ou une proposition à nous soumettre ? Envoyez un e-mail à info@pink-ribbon.be.

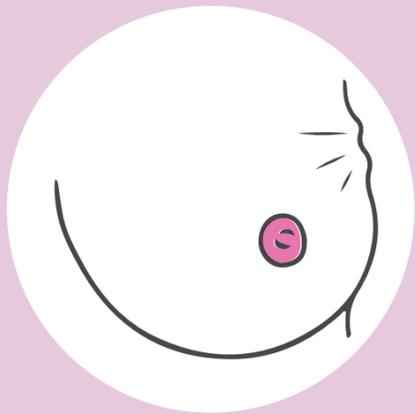


RIEN QUE LA VÉRITÉ,
TOUTE LA VÉRITÉ



CONNAISSEZ-VOUS LES 9 SIGNAUX D'ALARME QUI PEUVENT INDiquer UN CANCER DU SEIN ?

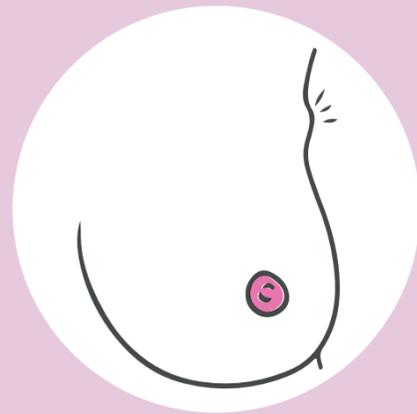
Il est essentiel que chaque femme, mais aussi chaque homme, connaisse et puisse reconnaître les 9 signaux d'alarme qui peuvent indiquer un cancer du sein. Nous les avons donc rassemblés sur une affiche. Accrochez-la dans un endroit où vous avez l'occasion de prêter attention à votre poitrine, par exemple à côté du miroir de la salle de bains, sur la porte de votre garde-robe ou même à la toilette. Vous trouverez très certainement un endroit où l'afficher et examiner vos seins de près.



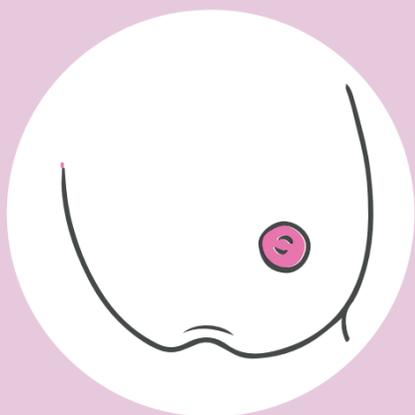
GROSSEUR SUR VOTRE SEIN



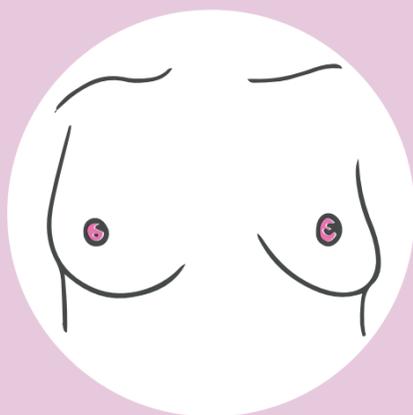
GROSSEUR DANS VOTRE SEIN



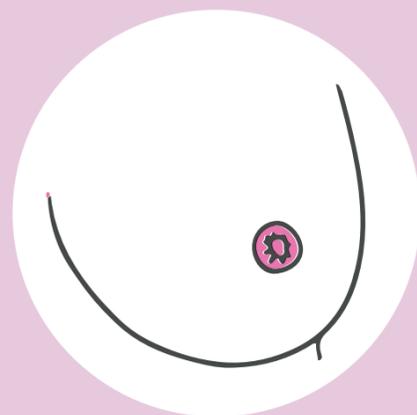
GROSSEUR SOUS VOTRE AISELLE



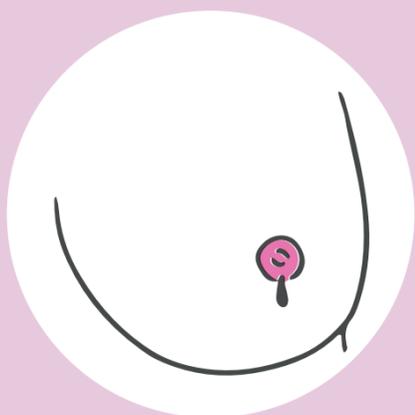
CREUX DANS VOTRE SEIN



SEIN DISTENDU



MAMELON RÉTRACTÉ



ÉCOULEMENT MAMMAIRE



APECT DE PEAU D'ORANGE



ROUGEUR

CONNAISSEZ-VOUS BIEN VOS SEINS ?

Surfez sur www.mammoquiz.be ou scannez le code QR ci-contre et faites le test !



-  www.pink-ribbon.be
-  [pinkribbonamiespourelavie](https://www.facebook.com/pinkribbonamiespourelavie)
-  [pinkribbonbe](https://www.instagram.com/pinkribbonbe)
-  [PinkRibbonBE](https://twitter.com/PinkRibbonBE)
-  [Pink Ribbon Belgium](https://www.linkedin.com/company/PinkRibbonBelgium)

