

# SANTÉ DU SEIN TOP 10



## 1. AUTO-EXAMEN DES SEINS

Soyez à l'écoute de votre corps.  
Pratiquez l'auto-examen une fois par mois.



## 2. EXAMEN CLINIQUE

Consultez votre médecin une fois par an  
pour un examen clinique.



## 3. MAMMOGRAPHIE

Passez une mammographie dès l'âge  
de 40 ans. Les médecins conseillent  
de le faire aux deux ans.



## 4. TABAC

Cessez l'usage du tabac  
et évitez la fumée secondaire.



## 5. ALIMENTATION

Mangez sainement. Une alimentation  
faible en gras, riche en fibres et  
équilibrée en fruits et légumes  
réduit les risques de cancer du sein.



## 6. ACTIVITÉ PHYSIQUE

Courez, marchez, bougez. Un minimum  
de quatre heures d'exercice par semaine  
diminue les risques de cancer du sein.



## 7. ALCOOL

Modérez votre consommation d'alcool.



## 8. HÉRÉDITÉ

Soyez vigilant. S'il y a des antécédents  
de cancer du sein dans votre famille,  
consultez votre médecin.



## 9. POIDS

Surveillez votre poids. Le risque de  
développer un cancer du sein est plus  
élevé chez les personnes qui ont un  
excédent de poids.



## 10. VIE ÉQUILBRÉE

Ayez une vie équilibrée et évitez le stress.  
La santé passe par de saines attitudes  
aux plans physique et émotionnel.



Fondation du cancer du sein du Québec

Montréal : 514 871-1717 • Sans frais : 1 877 990-7171  
Québec : 418 525-6565 • Sans frais : 1 866 325-6565

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