



Centre Henri Becquerel
AGIR AVEC BECQUEREL POUR LA VIE
Jean-François ROUSSELLE, Président
Rue d'Amiens, CS 11516
76038 Rouen Cedex 1

Prévenir le cancer du sein

Vous pouvez influencer sur certains facteurs de risque :

- ▶ Pratiquez une **activité physique régulière** (3h/ semaine).
- ▶ Limitez votre **consommation d'alcool** (< 6 verres/ semaine) et **arrêtez le tabac**.
- ▶ Adoptez une **alimentation équilibrée**, riche en fruits et légumes, pour éviter la surcharge pondérale.



SOUTENEZ L'ACTION
D'AGIR AVEC BECQUEREL
POUR LA VIE,
FAITES UN DON EN LIGNE



NOS PARTENAIRES

AGIR CHAQUE
JOUR DANS VOTRE
INTÉRÊT ET CELUI
DE LA SOCIÉTÉ



NORMANDIE-SEINE



Chambre des notaires
— NORMANDIE-SEINE-MARTINIQUE —



Agir avec

BECQUEREL

pour la VIE

www.agiravecbecquerelpourlavie.fr

Agir avec

BECQUEREL

pour la VIE

OCTOBRE rose

L'association **AGIR avec Becquerel pour la VIE** et ses partenaires sont engagés dans la campagne **octobre rose** aux côtés du **Centre Henri Becquerel** qui est au 1^{er} rang en matière de prise en charge des **cancers du sein** sur le territoire, avec plus de 1 000 nouveaux cas suivis par an.



1 femme sur 8

en France risque de développer un cancer du sein au cours de sa vie. Une incidence qui a doublé en 20 ans.

Facteurs de risque connus :

- **L'âge** : près de 80% des cancers du sein se développent après 50 ans.
- **Le mode de vie** : consommation d'alcool et de tabac, surpoids, manque d'activité physique, contraception hormonale, traitement hormonal substitutif de la ménopause, grossesses tardives ou absence de grossesse menée à terme.
- **Certains antécédents** médicaux, personnels et familiaux, prédispositions génétiques (5% des cas), certaines maladies.

Les bons gestes pour un dépistage précoce :

1 Dès l'âge de 25 ans, il est recommandé de **faire examiner ses seins une fois par an**, par son gynécologue, son médecin traitant ou sa sage-femme.

2 Entre 50 et 74 ans, sans symptôme ni facteur de risque autre que votre âge, il faut passer **une mammographie tous les deux ans**, complétée si nécessaire par une échographie.

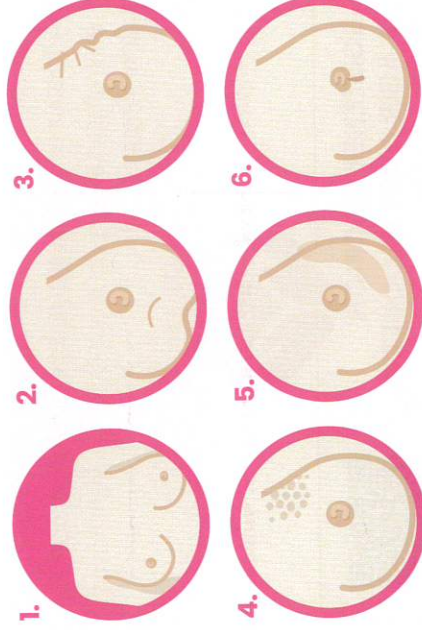
► Le dépistage organisé est la méthode la plus fiable pour détecter précocement un cancer du sein. Il permet de sauver des milliers de vies chaque année, pourtant seul 56% des femmes du territoire y participent.

En cas de risque plus élevé de cancer, ou après un traitement, d'autres modalités de surveillance peuvent vous être proposées.

3 À tout âge, réalisez régulièrement un **auto-examen de vos seins**. Il peut permettre de détecter la survenue d'une éventuelle anomalie.

Examen visuel

Vérifiez qu'il n'y a pas de **modification de l'un de vos seins** :



Autopalpation

Vérifiez qu'il n'y a pas de **masse suspecte sur l'un de vos seins** :



Quand ?

À réaliser quelques jours après les règles pour les femmes non ménopausées

BULLETIN DE DON

OCTOBRE ROSE

MOIS DES CANCERS DU SEIN

Vous souhaitez faire un don à l'association **AGIR AVEC BECQUEREL POUR LA VIE**.

Si ce don se fait dans le cadre d'un événement précis, merci de le préciser :

Il vous suffit d'envoyer un chèque du montant de votre choix, à l'ordre de **AGIR AVEC BECQUEREL**, accompagné de ce bulletin complété, à l'adresse indiquée au dos.

VOS COORDONNÉES

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Tél. :

Email :

Montant du don :

€



Vous pouvez également faire un don en ligne via le site Helloasso, en scannant ce QR-code.

• Vos dons sont affectés à 100% à des projets précis du Centre Henri Becquerel.

• Dès réception de votre don, nous vous adresserons un reçu fiscal (dans les 2 mois).

Ces données sont à usage exclusif de l'association. Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de suppression ou de rectification de vos données.