

Le cancer du sein

1^{ère} cause de mortalité par cancer chez la femme,
c'est le plus fréquent en Nouvelle-Calédonie.

Guéri dans

80%

des cas s'il est découvert à temps



OCTOBRE ROSE 2022

www.santepourtous.nc

AVEC LE SOUTIEN
DE NOS PARTENAIRES



Tout au long de ma vie

Je prends rendez-vous chaque année pour un **examen gynécologique**.

Et j'effectue régulièrement une **autopalpation**.

Si je repère un changement, je prends rendez-vous chez mon médecin ou ma sage-femme.



OCTOBRE ROSE 2022

www.santepourtous.nc

AVEC LE SOUTIEN
DE NOS PARTENAIRES



A TOUT ÂGE

J'adopte une bonne hygiène de vie.



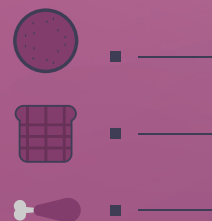
Je maintiens mon poids de forme



Je bouge au quotidien



Je diminue ma consommation d'alcool



Je mange équilibré et diversifié



OCTOBRE ROSE 2022

www.santepourtous.nc

AVEC LE SOUTIEN
DE NOS PARTENAIRES



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Réduit les risques de récurrences du
cancer du sein de **20 à 30%**

Réduit la mortalité liée au
cancer du sein de **33%**



OCTOBRE ROSE 2022

www.santepourtous.nc



AVEC LE SOUTIEN
DE NOS PARTENAIRES



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

En prévention

Ça fait quoi ?

- * Prévient surpoids et obésité
- * Modifie la production de certaines hormones et facteurs de croissance*
- * Stimule le système immunitaire

**Qui jouent un rôle dans la croissance tumorale*



OCTOBRE ROSE 2022

www.santepourtous.nc

AVEC LE SOUTIEN
DE NOS PARTENAIRES



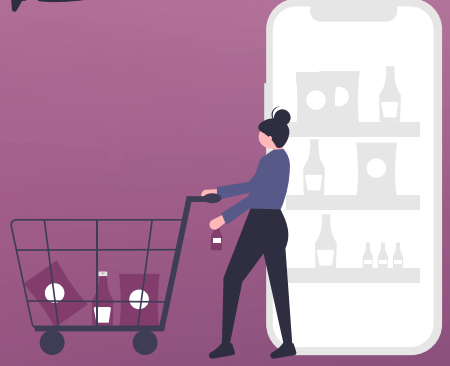
BOUGER TOUS LES JOURS

Je pratique chaque jour
au moins 30 min
d'activité physique modérée*

**Marche rapide*

Jardinage

Aquagym



OCTOBRE ROSE 2022

www.santepourtous.nc



AVEC LE SOUTIEN
DE NOS PARTENAIRES



L'ALIMENTATION

1 cancer sur 5

Est lié à l'alimentation

Alimentation déséquilibrée

Consommation d'alcool

Surpoids

Obésité

Etc..



OCTOBRE ROSE 2022

www.santepourtous.nc

AVEC LE SOUTIEN
DE NOS PARTENAIRES



MANGER ÉQUILIBRÉ

Manger de tout en
évitant les excès!

C'est une question de choix et de quantité,
en gardant le **plaisir** au menu

Il n'y a pas d'aliments 'anticancer'



OCTOBRE ROSE 2022

www.santepourtous.nc

AVEC LE SOUTIEN
DE NOS PARTENAIRES



LIMITER

le **fast-food** les **sodas**
les **plats préparés** les **charcuteries**
les **viandes rouges** en consommation excessive
les **aliments trop gras**
ultra sucrés
salés
transformés



OCTOBRE ROSE 2022

www.santepourtous.nc

AVEC LE SOUTIEN
DE NOS PARTENAIRES



PRIVILÉGIÉ

✿ le **'fait maison'**

✿ les produits **locaux**, de **saison**

✿ le **jus frais** au jus industriels
enrichis en sucre

✿ **l'eau**

OCTOBRE ROSE 2022

www.santepourtous.nc



AVEC LE SOUTIEN
DE NOS PARTENAIRES



FAVORISER

des **produits laitiers**
régulièrement

les **fruits** et légumes

les aliments d'**origine végétale**

une alimentation **riche en fibre***

**Légumes & féculents complets*



OCTOBRE ROSE 2022

www.santepourtous.nc

AVEC LE SOUTIEN
DE NOS PARTENAIRES

