



**CONSEIL DES FEMMES**  
francophones de Belgique asbl

| Commission Santé de la Femme

**En Belgique, une femme sur neuf souffrira du cancer du sein**

**ÉVITEZ LE !**

**Votre check list**



## PREVENEZ

---

- Faites du sport ou de la marche plusieurs fois par semaine
- Evitez de grossir : mangez sans satiété
- Buvez très peu de boissons alcoolisées
- Allaites vos bébés

## DEPISTEZ

---

- Consultez votre médecin dès l'apparition d'une anomalie au sein
- Faites un mammotest tous les deux ans à partir de 50 ans (gratuit de 50 à 69 ans)
- Faites chaque mois l'auto-examen des seins

## Faites surtout attention si :

---

- Vous n'avez pas eu d'enfant
- Vous avez eu vos premières règles avant 12 ans
- Vous avez été ménopausée après 55 ans
- Vous prenez des hormones à la ménopause, surtout si pendant plus de 5 ans
- Plusieurs personnes de votre famille ont été atteintes d'un cancer du sein

# PREVENEZ ET DEPISTEZ LE CANCER DU SEIN

Une initiative du Conseil des Femmes Francophones de Belgique



Conseil des Femmes Francophones de Belgique asbl  
Rue du Méridien 10 – B-1210 Bruxelles | T. +32 2 229 38 21  
[www.cffb.be](http://www.cffb.be) | [info@cffb.be](mailto:info@cffb.be)