

BE *Breast Aware*

FAITES PROGRESSER LA *Cause du Cancer*
DU SEIN

w i l o w

BREAST CANCER SUPPORT CANADA

Be Breast Aware provides information to help answer your questions about breast health.

Please share this guide with other women in your life.

If you have questions about breast health or have been diagnosed with breast cancer, Willow Breast Cancer Support Canada can provide you with information and support.

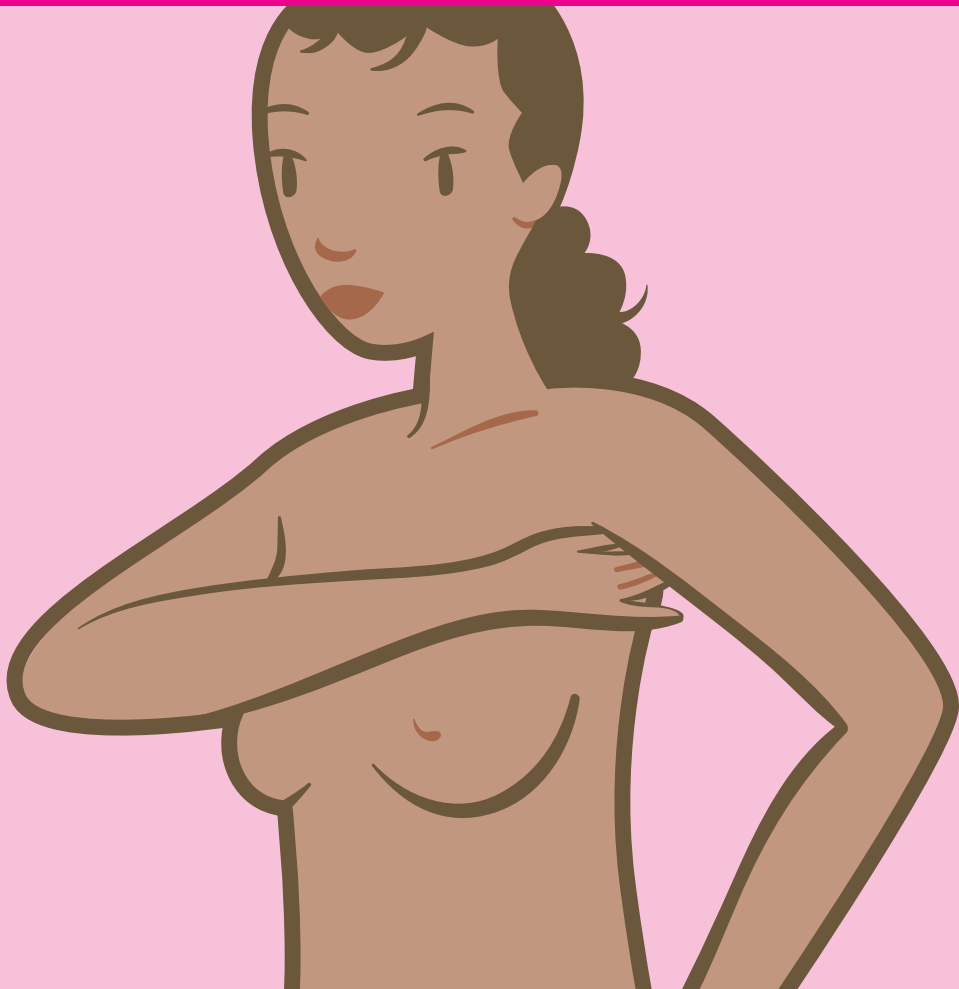
Breast cancer? Need to talk? Call Willow. 1.888.778.3100

Faites progresser la cause du cancer du sein répond à vos questions concernant la santé des seins.

Veillez partager ce guide avec d'autres femmes de votre entourage.

Pour toutes questions concernant la santé des seins, ou si vous avez reçu un diagnostic de cancer du sein, Willow Breast Cancer Support Canada vous offre des renseignements et du soutien.

Vous avez le cancer du sein? Vous désirez parler à quelqu'un? Appelez Willow au 1-888-778-3100.



WHAT ARE BREAST HEALTH PRACTICES?

Know how your breasts normally look and feel.

Your breasts change naturally throughout your life:

- Growth at puberty.
- Swelling, lumpiness or tenderness before menstrual periods.
- Become larger and firmer during pregnancy and breastfeeding.
- Become less firm and dense at menopause.

Breast changes to look for include:

- A breast lump.
- Dimpling of the breast.
- Changes in breast size.
- Changes in the nipple.
- Liquid leaking from the nipple.
- Changes in skin (e.g. looks like an orange peel).
- Redness or discolouration that does not go away.
- Any other unusual changes in your breasts.

Look and feel for changes and if you notice changes, see your doctor or health care provider.

QUELLES SONT LES MÉTHODES À SUIVRE POUR SURVEILLER LA SANTÉ DES SEINS?

Apprenez à connaître l'apparence et la texture de vos seins.

Vos seins changent naturellement durant votre vie:

- De la croissance à la puberté.
- Enflure, masse ou sensibilité avant les règles.
- Plus gros et plus fermes durant la grossesse et l'allaitement.
- Moins fermes et denses durant la ménopause.

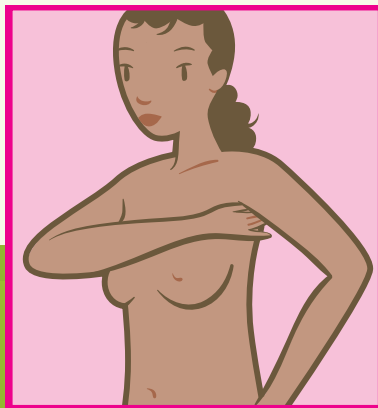
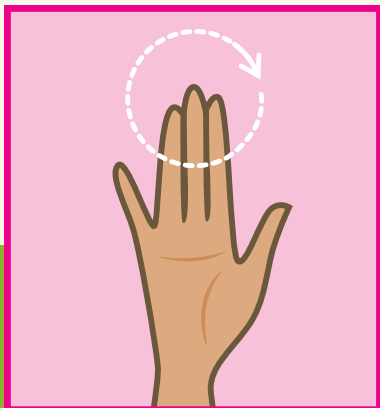
Types de changements à surveiller:

- Bosse sur le sein.
- Rides sur les seins.
- Changement de grosseur.
- Changement sur le mamelon.
- Liquide s'écoulant du mamelon.
- Changement de la peau (ressemble à une pelure d'orange).
- Rougeur ou décoloration qui ne disparaît pas.
- Tout autre changement inhabituel des seins.

Regardez et touchez, si vous constatez des changements, consultez votre médecin ou prestataire de soins de santé.

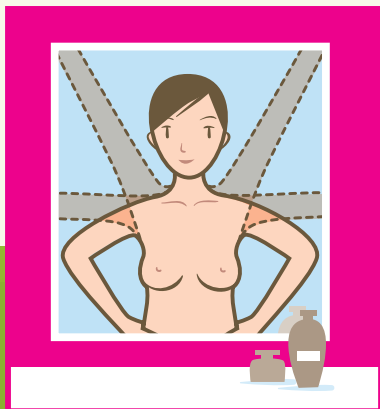
HOW DO I LOOK AND FEEL FOR BREAST CHANGES?

- One way to feel your breasts is to use the flat part of your three middle fingers, moving in a circular motion. Use gentle to firm pressure to feel all the breast tissue.
- Remember that breast tissue extends up to your collar bone and under your arm pits.
- While looking in a mirror, check your breasts for any changes. Leaning forward and changing the position of your arms (hands on hips, arms out at the side, arms raised) may help you see changes in your breasts.
- Feel your breasts for changes while lying down, standing, in the bath or shower. Find what is comfortable for you.
- If you notice breast changes, see your doctor or health care provider.



COMMENT DOIS-JE CHERCHER ET SENTIR LES CHANGEMENTS SUR MES SEINS ?

- Pour sentir vos seins, utilisez le côté plat de vos trois doigts du milieu en décrivant un mouvement circulaire. Appliquez une pression allant de douce à ferme pour sentir tous les tissus des seins.
- N'oubliez pas que les tissus des seins s'étendent jusqu'à votre clavicule et sous vos aisselles.
- Lorsque vous vous regardez dans le miroir, vérifiez la présence de changements sur vos seins. Penchez-vous vers l'avant et changez la position de vos bras (mains sur les hanches, bras tendus vers l'extérieur, bras en l'air) afin de mieux constater les changements sur vos seins.
- Touchez à vos seins lorsque vous êtes couchée ou debout, dans le bain ou le douche. Agissez en tout confort.
- Si vous constatez des changements sur vos seins, consultez votre médecin ou prestataire de soins de santé.



WHAT ARE THE RISK FACTORS FOR BREAST CANCER?

Having certain risk factors increases a woman's chance of developing breast cancer.

Risk factors for breast cancer include:

- Growing older.
- A strong family history of the disease.
- Never breastfeeding.
- An unhealthy body weight.
- Drinking alcohol in excess.
- Being inactive.
- Tobacco use.

DO YOU HAVE QUESTIONS ABOUT RISK FACTORS FOR BREAST CANCER?

Call Willow.

If you wish to speak in your own language Willow will arrange for an interpreter, free of charge. 1.888.778.3100

Remember, having one or more risk factors does not mean you will get breast cancer. Many women who develop breast cancer have no obvious risk factors.



QUELS SONT LES RISQUES ASSOCIÉS AU CANCER DU SEIN?

Certains facteurs augmentent le risque de développer le cancer du sein.

Voici quelques facteurs de risque liés au cancer du sein :

- Vieillessement.
- Antécédents familiaux de la maladie.
- Jamais allaité.
- Poids corporel malsain.
- Consommation excessive d'alcool.
- Manque d'activité physique.
- Usage de tabac.

AVEZ-VOUS DES QUESTIONS CONCERNANT LES FACTEURS DE RISQUE DU CANCER DU SEIN?

Appelez Willow.

Si vous désirez parler à quelqu'un qui s'exprime dans votre langue maternelle Willow mettra un interprète à votre disposition, et ce, gratuitement : 1-888-778-3100.

N'oubliez pas que si vous êtes exposée à l'un ou plusieurs de ces facteurs de risque, cela ne signifie pas nécessairement que vous développerez le cancer du sein. Plusieurs femmes qui développent le cancer du sein ne démontrent aucun facteur de risque évident.

HOW CAN I REDUCE MY RISK OF GETTING BREAST CANCER?

Making healthy lifestyle choices may reduce your risk of developing breast cancer and will also help prevent type 2 diabetes, heart disease and stroke.

- Maintain a healthy weight.
- Eat a healthy and well-balanced diet that includes 5 to 10 servings of vegetables and fruit every day.
- Get active at least three times a week for 30-45 minutes of moderate activity, such as walking.
- No more than one alcoholic drink per day.
- Be tobacco free.

For more information about healthy living:

- Canada's Food Guide, www.hc-sc.gc.ca
- Canada's Physical Activity Guide to Healthy Living, www.phac-aspc.gc.ca

- Eat a healthy diet.
- Be physically active.
- Don't smoke.



COMMENT PUIS-JE RÉDUIRE LE RISQUE DE DÉVELOPPER LE CANCER DU SEIN?

Vous risquez moins de développer le cancer du sein si vous adoptez un mode de vie santé, et contribuerez également à prévenir le diabète de type 2, les maladies du cœur et les accidents cérébrovasculaires.

- Maintenez un poids santé.
- Adoptez un régime alimentaire équilibré comprenant 5 à 10 portions de fruits et légumes tous les jours.
- Faites de l'activité physique modérée au moins 3 fois par semaine pendant 30 à 45 minutes, par exemple, la marche.
- Limitez votre consommation d'alcool à un verre par jour.
- Abstenez-vous de faire usage de tabac.

Pour de plus amples renseignements sur une vie saine:

- Guide alimentaire canadien, www.hc-sc.gc.ca
- Guide d'activité physique canadien pour une vie saine, www.phac-aspc.gc.ca

- Adoptez un régime alimentaire sain.
- Faites de l'exercice.
- Ne fumez pas.



WHAT IS BREAST SCREENING?

Breast screening is the regular examination of a woman's breasts to find breast cancer early.

Breast screening includes:

- A physical examination of the breasts (if you have an annual checkup, a physical examination of your breasts may be done by your doctor or nurse).
- Mammography. (A breast x-ray that can detect breast cancer before it can be felt. It uses safe doses of radiation.)

WHY SHOULD I TAKE PART IN BREAST SCREENING?

Regular breast screening can find cancer early. This means there is a better chance of treating the cancer successfully.

In Canada, each province provides breast screening programs that do not require a doctor's referral and are free of charge.

For more information, please call Willow at 1.888.778.3100.

Do you have questions about the breast screening program in your province? Call Willow, free-of-charge at 1.888.778.3100.



EN QUOI CONSISTE L'EXAMEN DES SEINS?

L'examen des seins est l'examen régulier des seins d'une femme afin de dépister à temps le cancer du sein.

L'examen des seins comprend:

- Un examen physique des seins (si vous passez un examen médical annuel, le médecin ou l'infirmière peut examiner vos seins).
- Mammographie. (Radiographie des seins capable de détecter un cancer du sein avant que vous ne ressentiez quelque chose. La dose de radiation utilisée est sécuritaire).

POURQUOI DEVRAIS-JE PARTICIPER À UN PROGRAMME D'EXAMEN DES SEINS?

L'examen régulier des seins permet de dépister le cancer à temps, ce qui signifie que la probabilité de traiter le cancer est plus élevée.

Au Canada, chaque province offre des programmes d'examen des seins gratuits qui n'exigent aucune orientation du médecin.

Pour de plus amples renseignements, veuillez appeler Willow au 1-888-778-3100.

Pour toutes questions concernant le programme d'examen des seins de votre province, veuillez appeler Willow au numéro sans frais suivant : 1-888-778-3100.

WHEN SHOULD I HAVE A MAMMOGRAM?

- If you are over 40 talk to your doctor or nurse about having a mammogram.

HOW DO I GET READY FOR A MAMMOGRAM?

On the day of the mammogram:

- You will be asked to remove all clothing above your waist.
- Do not use deodorants, antiperspirants, body lotions or talcum powders.

WHAT HAPPENS WHEN I GO FOR A MAMMOGRAM?

- A registered radiology technologist specializing in mammography will place your breast on a special x-ray machine.
- A plastic plate will be pressed down slowly to flatten your breast and hold it in place for a few seconds.
- You will feel some pressure on your breast for a few seconds during the x-ray. This pressure does not harm your breast tissue.
- Usually four pictures are taken, two of each breast.
- The technologist will check the pictures to make sure they are good enough quality for the radiologist to read. If needed, she will take additional pictures.
- Within 1-2 weeks your doctor will receive the results and share them with you.

Take time for breast screening. It may save your life.



QUAND DOIS-JE SUBIR UNE MAMMOGRAPHIE?

- Si vous avez plus de 40 ans, discutez avec votre médecin ou infirmière de la possibilité de faire une mammographie.

COMMENT DOIS-JE ME PRÉPARER À UNE MAMMOGRAPHIE?

Le jour de la mammographie:

- On vous demandera de retirer tous vos vêtements au-dessus de la ceinture.
- Ne pas utiliser déodorants, antisudorifiques, lotions pour le corps ou poudres de talc.

QU'ARRIVE-T-IL PENDANT LA MAMMOGRAPHIE?

- Une technicienne en radiologie agréée spécialisée dans les mammographies placera vos seins sur une machine à rayons X spéciale.
- Une plaque en plastique sera appuyée lentement sur vos seins pour les aplatir et les tenir en place pendant quelques secondes.
- Vous ressentirez une certaine pression sur vos seins pendant quelques secondes durant la radiographie. Cette pression n'endommage pas les tissus de vos seins.
- Généralement, quatre radiographies sont prises, deux pour chaque sein.
- La technicienne vérifiera la qualité des images pour s'assurer que le radiologue est en mesure de les lire. Si nécessaire, elle prendra d'autres radiographies.
- Les résultats seront envoyés à votre médecin, qui vous transmettra les résultats. Ce processus prend 1-2 semaines.

Prenez le temps de subir une mammographie. Cela pourrait vous sauver la vie.

HOW DOES IT FEEL?

You will feel some pressure on your breast. It feels similar to a tight blood pressure cuff. A few women experience pain but it lasts only for a few seconds. If you feel pain during the x-ray, tell the technologist. She may be able to adjust the pressure. The two of you can work together to make it as comfortable an experience as possible.

Some tips:

- Most women's breasts are tender the week before and after their period. Book your mammogram for a time when your breasts are not so tender.
- Ask your pharmacist or health care provider about taking mild pain medication before your mammogram appointment.
- Some experts suggest having less caffeine for two weeks before the appointment to help reduce tenderness.

If at any age you have concerns about your breast health, talk to your doctor.



COMMENT ME SENTIRAI-JE ?

Vous ressentirez une certaine pression sur vos seins. Cette pression est semblable à celle d'une manchette à pression. Certaines femmes ressentent une douleur, mais seulement pendant quelques secondes. Si vous ressentez une douleur durant la radiographie, dites-le à la technicienne, car elle pourra ajuster la pression. Vous pouvez travailler ensemble pour rendre l'expérience aussi confortable que possible.

Quelques conseils:

- Généralement, les seins d'une femme sont sensibles pendant la semaine qui précède les règles, et pendant la semaine qui suit. Prenez un rendez-vous à un moment où vos seins ne seront pas sensibles.
- Certaines femmes prennent un médicament antidouleur avant la mammographie. Avant de le faire, consultez votre pharmacien ou prestataire de soins de santé.
- Certains experts suggèrent de diminuer la consommation de caféine dans les deux semaines qui précèdent le rendez-vous pour amenuiser la sensibilité des seins.

Si la santé de vos seins vous préoccupe, peu importe votre âge, parlez-en à votre médecin.

WILLOW BREAST CANCER SUPPORT CANADA

Willow Breast Cancer Support Canada provides confidential support and information to anyone affected by breast cancer.

WHY CALL WILLOW?

- When you call Willow you speak with someone who has had breast cancer, she understands how you feel.
- We answer questions about breast health and breast cancer.
- We help you understand how to take care of yourself or someone you love.
- We will help you find or start a support group in your community.
- We can offer you volunteer opportunities at Willow.

All Willow's services are free of charge.

If you wish to speak in your own language, Willow will arrange for an interpreter.

**Breast cancer? Need to talk?
Call Willow. 1.888.778.3100.**



WILLOW BREAST CANCER SUPPORT CANADA

Willow, l'Organisation de Soutien du Cancer du Sein du Canada offre de l'aide et des informations confidentiels à tous ceux touchés par le cancer du sein.

POURQUOI APPELER WILLOW?

- Lorsque vous appelez Willow vous allez parler avec quelqu'un qui a souffert du cancer du sein. Par conséquent, votre interlocutrice sait très bien comment vous vous sentez.
- Nous répondons aux questions ayant trait à la santé de vos seins ainsi qu'au cancer du sein.
- Nous vous aidons à comprendre comment prendre soin de vous-même ou d'un être cher.
- Nous vous aidons à trouver ou à créer un groupe de soutien au sein de votre communauté.
- Nous pouvons vous offrir des opportunités de volontariat auprès de Willow.

Tous Willow's les services sont gratuitement.

Si vous souhaitez parler dans votre propre langue, Willow se charge de recruter un interprète.

**Cancer du sein? Envie de parler?
Appelez Willow au 1.888.778.3100.**



BREAST CANCER SUPPORT CANADA

Willow Breast Cancer Support Canada

30 St. Patrick Street, 4th Floor

Toronto, Ontario M5T 3A3

1.888.778.3100

www.willow.org

Charitable Registration / No d'enregistrement d'organisme de bienfaisance

#89551 3737 RR0001

A V O N

The printing and distribution of this resource was made possible by the generosity of the Avon Foundation for Women - Canada.
L'impression et la distribution de ce document furent rendues possibles grâce à la générosité de la Avon Foundation for Women - Canada.



Willow Breast Cancer Support Canada gratefully acknowledges the support of the Ontario Ministry of Health Promotion.
Willow Breast Cancer Support Canada remercie le Ministère de la Promotion de la santé pour son aide.