



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

**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.**



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.

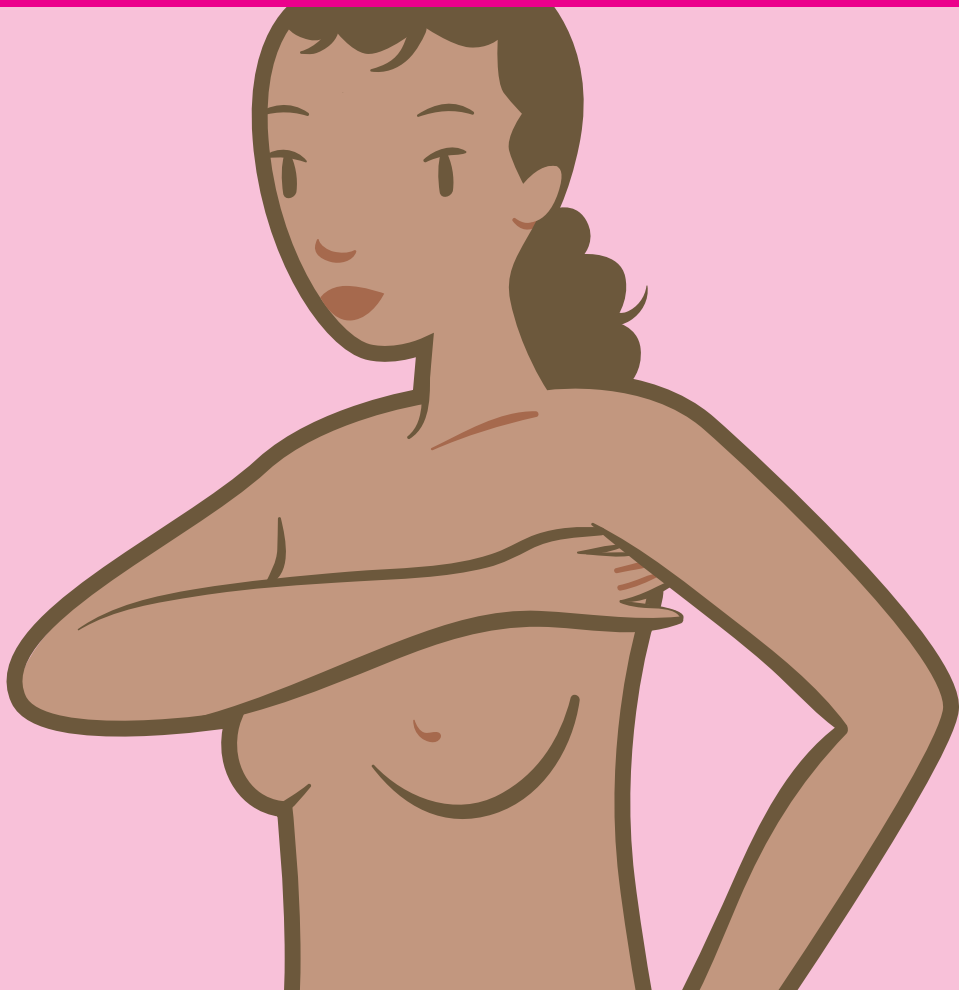
Please share this guide with other women in your life.

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.

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.



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.

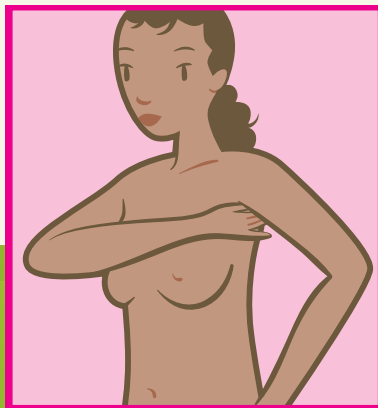
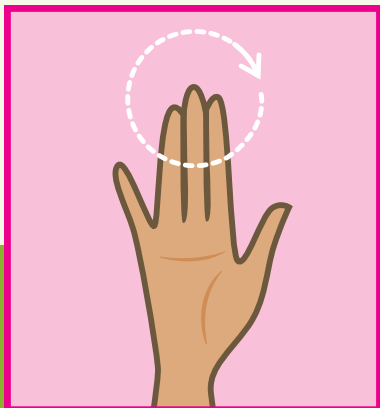
Types de changements à surveiller :

- 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.

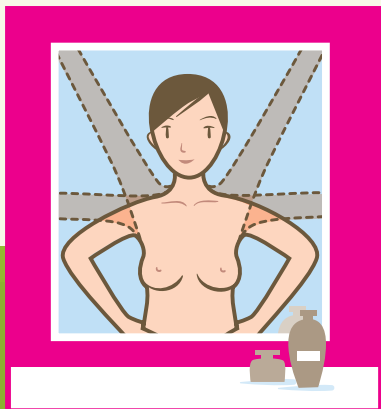
HOW DO I LOOK AND FEEL FOR BREAST CHANGES?

- 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.

By achieving a healthier body weight through better nutrition and physical activity, you will also help prevent type 2 diabetes, heart disease and stroke.

DO YOU HAVE QUESTIONS ABOUT RISK FACTORS FOR BREAST CANCER?

Call Willow at 1-888-778-3100.

Remember, having one or more risk factors for breast cancer 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.

En atteignant un poids santé grâce à une meilleure nutrition et à l'activité physique, vous contribuerez à prévenir le diabète de type 2, les maladies du cœur et les accidents cérébrovasculaires.

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

Veuillez appeler Willow au 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.

- 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.
- Drink no more than one alcoholic drink a day.
- Be tobacco free.

For more information about healthy living:

- EatRight Ontario 1-877-510-5102 or www.ontario.ca/eatright
- Smokers' Helpline 1-877-513-5333 or www.smokershelpline.ca
- HealthyOntario www.healthyontario.com

- 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.

- 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.

Services de soutien gratuits sur le mode de vie :

- Saine Alimentation Ontario 1-877-510-5102 ou www.ontario.ca/eatright
- Téléassistance pour fumeurs 1-877-513-5333 ou www.teleassistancepourfumeurs.ca
- Santé Ontario www.santeontario.com

- 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 (breast x-ray).

WHY SHOULD I TAKE PART IN A BREAST SCREENING PROGRAM?

Regular breast screening can find cancer early, which means:

- There is a better chance of treating the cancer successfully.
- The cancer is less likely to spread.
- There may be more treatment options.
- Finding cancer early is important. Breast screening and better treatments are helping to save lives.

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



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).

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.
- Le risque qu'il se propage est moins élevé.
- Il y a parfois d'autres options de traitement.
- Il est très important de dépister le cancer à temps. L'examen des seins et de meilleurs traitements ont contribué à sauver des vies.

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

WHEN SHOULD I HAVE A MAMMOGRAM?

- If you are 40-49, talk to your doctor or nurse about having a mammogram.
- If you are 50 or older, you can make an appointment to have a free mammogram through the Ontario Breast Screening Program.

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.
- The results will be sent to your doctor who will share them with you; this usually takes 1-2 weeks.

Call the Ontario Breast Screening Program, free-of-charge at 1-800-668-9304, if you have any questions about breast screening.



QUAND DOIS-JE SUBIR UNE MAMMOGRAPHIE ?

- Si vous êtes âgée entre 40-49 ans, parlez-en à votre médecin ou infirmière.
- Si vous êtes âgée de 50 ans et plus, vous pouvez subir gratuitement une mammographie par le biais du Programme ontarien de dépistage du cancer du sein.

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.

Pour toutes questions concernant le dépistage du cancer du sein, veuillez appeler sans frais le Programme ontarien de dépistage du cancer du sein au 1-800-668-9304.

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.

It is normal to feel anxious when going for a mammogram. It may help to remember that the discomfort you feel for a few minutes may save your life.



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.

Il est normal de ressentir de l'anxiété avant de subir une mammographie. N'oubliez pas que l'inconfort temporaire que vous ressentirez peut vous sauver la vie.

WILLOW BREAST CANCER SUPPORT CANADA

Willow Breast Cancer Support Canada is a national, not-for-profit organization providing free information and support to anyone affected by breast cancer.

WHAT DOES WILLOW DO?

- When you call Willow you speak with someone who has had breast cancer herself. She understands how you feel.
- If you wish to speak in your own language, Willow will arrange for an interpreter.
- Willow answers questions about breast health and breast cancer.
- Willow helps you understand how to take care of yourself or someone you love.
- Willow helps breast cancer survivors start and sustain support groups in your own community.
- All Willow's services are free of charge.

HOW DO I CONTACT WILLOW?

Call Willow free-of-charge at 1-888-778-3100 or visit www.willow.org

Willow ensures that no one faces breast cancer alone.



WILLOW BREAST CANCER SUPPORT CANADA

Willow Breast Cancer Support Canada est un organisme national sans but lucratif qui offre gratuitement des renseignements et du soutien à toute personne touchée par le cancer du sein.

QUE FAIT WILLOW ?

- Lorsque vous appelez Willow, vous parlerez à quelqu'un qui a été elle-même atteinte du cancer du sein, et qui comprend vos préoccupations.
- Si vous désirez parler à quelqu'un qui s'exprime dans votre langue maternelle, Willow mettra un interprète à votre disposition.
- Willow répond à vos questions sur la santé des seins et le cancer du sein.
- Willow vous explique comment prendre soin de vous-même ou d'un être cher.
- Willow aide les survivantes du cancer du sein à mettre sur pied et à maintenir des groupes de soutien dans leur propre communauté.
- Tous les services de Willow sont offerts gratuitement.

COMMENT PUIS-JE CONTACTER WILLOW ?

Appelez Willow sans frais au 1-888-778-3100, ou visitez www.willow.org

Willow s'assure que personne n'affronte le cancer du sein seule.