

TESTEZ VOS CONNAISSANCES

- 1) Le cancer du sein concerne :
- Les hommes
 - Les femmes
 - Les femmes et les hommes
- 2) Quels sont les facteurs de risques d'apparition du cancer du sein ?
- La consommation alcool / tabac
 - Le travail de nuit
 - Le surpoids
 - La sédentarité
 - Le diabète
- 3) Qu'est-ce que le dépistage organisé du cancer du sein ?
- Un examen d'entrée pré-opératoire
 - Une mammographie prise en charge tous les deux ans, à 100% pour les femmes de 50 à 74 ans.
 - Une course de 5 kms à Etang-Salé.
- 4) Qu'est-ce qui peut éviter l'apparition du cancer du sein ?
- L'activité physique
 - L'hygiène de vie
 - La sédentarité
 - Le régime sans gluten
 - La lutte contre le tabagisme
- 5) Le cancer du sein chez l'homme représente :
- 0,5% de tous les cancers du sein
 - 1% de tous les cancers du sein
 - 10% de tous les cancers du sein
- 6) Quelle est la 1ère cause de décès par cancer chez la femme ?
- Le cancer du sein
 - Le cancer de la thyroïde
 - Le cancer de la peau
 - Le cancer colorectal

Réponses :

1) c. 2) a, b, c, d, e. 3) b. 4) a, b, e. 5) b. 6) a.



Intermétra
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

Imprimé sur papier écologique FSC PEFC. Ne pas jeter sur la voie publique.

Intermétra
Résidence Halley
4, rue Camille Vergoz - CS 41105
97404 Saint-Denis cedex
Tél. 0262 41 42 27

© Poimaskat, mise en page et illustrations - www.poimaskat.com - MAJ octobre 2023 - Crédit photo de couverture : stock.adobe.com - Impression : Imprimerie RAMIN - DL : 2210103



**CANCER DU SEIN
ET TRAVAIL**

*Prenez soin de vos seins
en adoptant un mode
de vie sain !*

Intermétra
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

En France, près d'une femme sur 12 développe un cancer du sein au cours de sa vie.

Ce cancer représente la première cause de mortalité par cancer chez la femme.

L'amélioration des résultats découle d'une détection précoce suivie d'un traitement efficace reposant sur l'association de la chirurgie, de la radiothérapie et/ou de traitements médicamenteux.

Prendre soin de votre hygiène de vie c'est être actif dans la prévention du cancer du sein !



PRENEZ SOIN DE VOTRE SOMMEIL

- Respectez des horaires réguliers de coucher et de lever autant que possible au cours de votre semaine de travail.
- Isolez votre chambre de la lumière extérieure si vous dormez en cours de journée.
- Limitez le bruit pendant le sommeil : prévenez votre entourage quand vous dormez pour éviter les réveils intempestifs.
- Si vous êtes en poste de matin ou de nuit, faites la sieste. Elle est utile pour lutter contre la dette de sommeil et compléter votre temps de sommeil sur 24 heures.
- Ne recourez pas à des médicaments hypnotiques pour faciliter votre sommeil.



ADAPTEZ AU MIEUX VOTRE MODE DE VIE : ALIMENTATION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Prenez trois repas variés et équilibrés par jour, si possible à des horaires réguliers.
- Faites une collation légère en cas de poste du matin ou de poste de nuit.
- Ne sautez pas de repas et limitez le grignotage.
- Evitez une consommation excessive d'excitants (café, thé, colas, boissons énergétiques), surtout lors des 5 dernières heures de travail, afin de ne pas perturber votre sommeil à venir.
- Pratiquez une activité physique régulière.



SI VOUS TRAVAILLEZ DE NUIT, SIGNALEZ-LE À VOTRE GYNÉCOLOGUE !

Lors du travail posté ou de nuit, le fonctionnement de l'horloge interne¹ est perturbé.

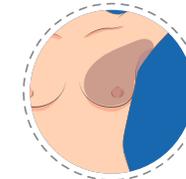
Plusieurs études démontrent que la perturbation du rythme biologique est un facteur de risque probable pour le cancer du sein, indépendamment de la présence ou non d'autres facteurs de risque connus.

Le Centre International de Recherche sur le Cancer (CIRC) a classé le travail posté comme un « cancérigène probable » (groupe 2A) dès 2007. Si vous travaillez de nuit, il n'est cependant pas préconisé de prise en charge spécifique par rapport au dépistage organisé du cancer du sein.

¹ « L'Homme possède une horloge interne, nichée au cœur du cerveau qui lui permet d'être actif le jour et de se reposer la nuit. Il s'agit de son horloge biologique. Celle-ci fonctionne sur 24 heures grâce à la lumière du jour et à la régularité des rythmes de vie. » <https://www.inserm.fr/dossier/chronobiologie>

PRATIQUEZ L'AUTOPALPATION

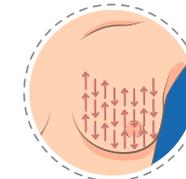
L'autopalpation du sein consiste à examiner ses seins soi-même afin de s'assurer de l'absence d'anomalies passagères ou persistantes devant conduire à une visite médicale. Elle est recommandée à partir de l'âge de 25 ans.



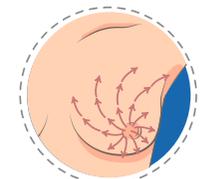
1 - Soulevez le bras et examinez votre aisselle.



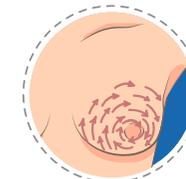
2 - Palpez vos seins avec le bout de vos doigts en utilisant de l'huile de massage ou du gel douche.



3 - Palpez vos seins de bas en haut et vice versa,



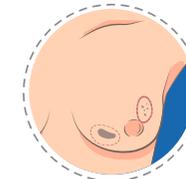
4 - du mamelon vers l'extérieur,



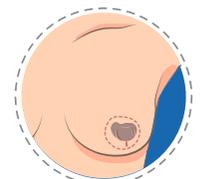
5 - puis en forme de cercle.



6 - Examinez vos seins dans le miroir à la recherche de nodules ou de creux,



7 - de rougeissements ou d'autres modifications de la peau,



8 - de changements possibles au niveau des mamelons.