

OCTOBRE ROSE 2022

Le cancer du sein

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

Ces éléments de compréhension viennent en complément d'une série de 6 épisodes dans lequel Eileen explique le bénéfice de l'alimentation équilibrée et d'une activité physique quotidienne au bénéfice de la santé.

L'alimentation équilibrée



L'activité physique au quotidien



Agence sanitaire et sociale de la Nouvelle-Calédonie

01/09/2022

« Tous ensemble pour prévenir les cancers de demain ! »

OCTOBRE ROSE 2022

La vie d'Eileen

Episode 1 : le téléphone

Sujet : Mieux s'alimenter et avoir une activité physique régulière réduit les risques d'avoir un cancer du sein.

1ère cause de mortalité par cancer chez la femme, le cancer du sein est le plus fréquent des cancers en Nouvelle-Calédonie (161 cas diagnostiqués en moyenne par an en 2017-2018). Une femme sur 8 risque de développer un cancer du sein au cours de sa vie.

Les principaux facteurs de risque de cancer du sein sont l'âge (près de 80% de cancers du sein se développent après 50 ans), les antécédents personnels ou familiaux de cancers (sein, ovaire, ...), les prédispositions génétiques au cancer du sein, certains traitements hormonaux de la ménopause, et les risques liés à notre mode de vie (consommation de tabac et d'alcool, surpoids, obésité et faible niveau d'activité physique).

40% des cancers (tout type de cancer) sont évitables, c'est-à-dire liés à notre mode de vie et notre environnement !

Manger équilibré et varié et pratiquer régulièrement une activité physique diminuent considérablement le risque de cancers, de récurrence et de mortalité.

J'adopte une bonne hygiène de vie



Je maintiens mon poids de forme

Je bouge au quotidien

Je mange équilibré et diversifié

Je diminue ma consommation d'alcool

→ **Surpoids, obésité et sédentarité sont derrière le tabac et l'alcool le troisième facteur de risque des cancers.**

✓ En Nouvelle-Calédonie, 4 jeunes sur 10 sont déjà en surpoids ou obèses à 12 ans.

✓ Le passe-temps préféré de beaucoup de jeunes sont les écrans, ce qui non seulement favorise le risque de devenir très vite addict, mais entretient la sédentarité, favorisant ainsi le surpoids.

Qui dit prévention, dit s'y prendre tôt et à l'avance pour éviter que la maladie ne se produise. C'est donc auprès des jeunes femmes qu'il faut instaurer les bons réflexes et automatismes :

- afin que cela fasse partie d'une hygiène de vie « habituelle » et normale, de pratiquer une activité physique au quotidien, de prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur, d'aller à pied ou en vélo sur des courts trajets, au lieu de prendre la voiture,
- afin d'éviter que l'obésité ne s'installe, rendant tout démarrage d'une activité physique de plus en plus dur et favorisant la sédentarité, facteur de risque des cancers.
- afin d'apprendre que même en mangeant sain, on mange bien et on peut se faire plaisir.

Le saviez-vous ?

Allaiter permet de réduire le risque de cancer du sein chez les femmes qui allaitent, d'autant plus s'il est effectué pendant plusieurs mois. Plus il dure, plus la femme est protégée. Chaque nouvelle période d'allaitement **pendant 1 an** réduit le risque **de 4%**.

« Tous ensemble pour prévenir les cancers de demain ! »

OCTOBRE ROSE 2022

Episode 2 : le meilleur soutien pour vos seins

Sujet : le sport au service de la santé de vos seins

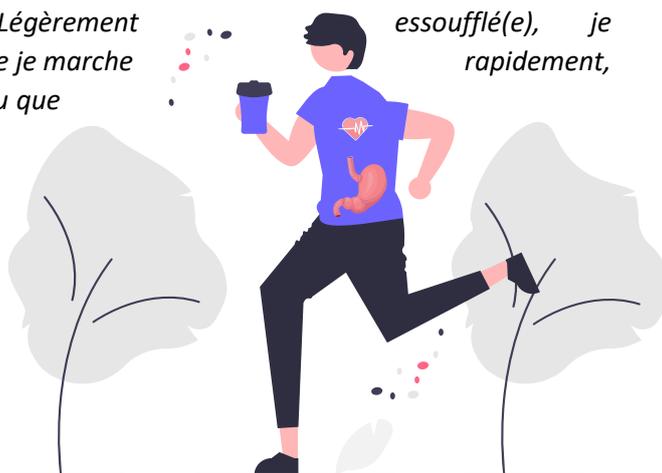
L'activité physique, élément clé dans la prévention du cancer du sein

→ En moyenne 21% des cancers du sein sont dus à un manque d'activité physique au quotidien !

L'activité physique comprend tout mouvement qui produit une augmentation de la dépense d'énergie par rapport au repos. Il ne s'agit donc pas uniquement du sport. Elle inclut aussi tous les mouvements de la vie courante et professionnelle (marche, jardinage, ménage, etc). L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de pratiquer **au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée cinq jours par semaine** (marche, vélo, nage, jardinage, ménage...) **pour les adultes, et une heure pour les enfants.**

*L'activité physique d'intensité modérée, c'est quoi ? Légèrement
dois pouvoir continuer à parler assez facilement, comme lorsque je marche
lorsque je ramasse les feuilles, lorsque je prends les escaliers ou que
je nage pour mon plaisir.*

L'activité physique a de nombreux bienfaits. Elle influence par ailleurs notre digestion, notre pression sanguine, notre rythme cardiaque, notre rythme respiratoire, notre température corporelle et nos états émotionnels.



Son impact positif en termes de prévention :

- ✓ prévient le surpoids et l'obésité, facteurs de risques connus d'un certain nombre de cancers, qui favorisent également le risques de récidives.
- ✓ modifie la production de certaines hormones et facteurs de croissance, qui jouent un rôle dans la croissance tumorale et sont sécrétés par les cellules graisseuses.
- ✓ stimule le système immunitaire ; les défenses naturelles contre les cellules cancéreuses sont renforcées.
- ✓ favorise et accélère le transit intestinal ; la muqueuse digestive est alors moins longtemps exposée aux agents cancérogènes de l'alimentation.

Pendant et après le traitement :

- ✓ permet de mieux vivre les effets secondaires des traitements
- ✓ rompt le cercle vicieux de la fatigue
- ✓ aide à la gestion du sommeil, de l'anxiété et de l'image de soi
- ✓ permet de garder un lien social
- ✓ améliore la qualité de vie
- ✓ réduit l'état dépressif
- ✓ permet de conserver une tonicité musculaire et une bonne condition physique générale

Pronostic :

- ✓ réduit les risques de récidives du cancer du sein de 20 à 30%
- ✓ réduit la mortalité liée au cancer du sein de 33%
- ✓ augmente de 4% la survie à 5 ans après un cancer du sein

Pourquoi bouger ?

Quand les dépenses d'énergie sont régulières et suffisantes, cela limite la prise de poids et prévient les maladies associées. Cela permet d'être en forme, en diminuant le stress, en améliorant la qualité du sommeil.

Bouger favorise également les rencontres entre amis, et les activités en famille !

Être physiquement actif tout au long de sa vie permet de rester autonome plus longtemps pour les gestes du quotidien.

« Tous ensemble pour prévenir les cancers de demain ! »

OCTOBRE ROSE 2022

Episode 3 : le canapé et moi

Sujet : 5 conseils pour faire de l'exercice au quotidien

Pour ma santé, Il est recommandé de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée **pour un adulte et 1 heure pour un enfant**. Il ne s'agit pas d'inciter à tout changer d'un coup, mais de changer petit à petit son mode de vie.

Le top : si j'arrive à pratiquer 1 ou 2 activités d'intensité plus élevée chaque semaine, c'est encore mieux !

Le truc : la marche (d'un bon pas) est l'activité physique la plus simple à pratiquer chaque jour.

Astuce : l'activité physique peut être répartie tout au long de la journée, **pour 30 minutes** :

- en 3x10 min
- ou 2x15 min
- ou 1x30 min

Il y a au moins 100 façons de bouger tous les jours ! Chacun peut trouver les façons de bouger qui lui conviennent, et surtout qui lui plaisent !

Les astuces pour bouger malin : [Cliquez ici](#)



Activités d'intensité FAIBLE

(45 min par jour)

- Marche lente
- Laver la vaisselle, repasser
- Faire la poussière
- Bricolage, entretien mécanique
- Arroser le jardin
- Pétanque, billard, bowling



Activités d'intensité MODEREE

(30 min par jour)

- Marche rapide (d'un bon pas)
- Laver les vitres ou la voiture
- Passer l'aspirateur
- Jardinage léger, ramassage de feuilles
- Vélo ou natation « plaisir », aquagym
- Frisbee, voile, golf



Activités d'intensité ELEVEE

(20 min par jour)

- Marche avec dénivelés
- Randonnée en montagne
- Bêcher, creuser, tailler les haies
- Jogging, VTT, natation
- Saut à la corde, sports de combat, tennis
- Football, basket-ball, volley-ball (et la plupart des jeux de ballon collectifs)
- Squash, escalade
- Aérobic, zumba, danse

« Tous ensemble pour prévenir les cancers de demain ! »

OCTOBRE ROSE 2022

Episode 4 : Est-ce que tu sais faire tes courses ?

Sujet : la pyramide alimentaire



L'alimentation équilibrée et diversifiée, facteur préventif du cancer du sein chez les jeunes

De manière générale, environ 20% de l'ensemble des différents cancers est lié aux facteurs de risques nutritionnels (et notamment alimentation déséquilibrée - trop gras, trop sucré, trop salé -, consommation d'alcool, surpoids et obésité).

Selon l'institut National du Cancer, l'alimentation joue donc également un rôle important dans la prévention du cancer. Pour diminuer le risque de développer plusieurs cancers :

- ✓ **Favoriser** les aliments d'origine végétale : la consommation de fruits et légumes, une alimentation riche en fibres (légumes verts, légumes secs, féculents complets : pâtes et riz complets par exemple,...). Et consommer régulièrement des produits laitiers (lait, yaourts, fromage, fromage blanc).



- ✓ **Réduire et éviter** : la consommation excessive de viandes rouges (moins de 500g par semaine), de charcuteries, des produits salés (chips etc.), des produits sucrés, des sodas, le fast-food.

- ✓ **Privilégier** : le « fait maison » de produits frais, et de produits non-préparés, au lieu de plats déjà préparés en conserve ou en surgelés... Les produits locaux, de saison. Le jus frais pressé aux jus industriels enrichis en sucre...

Fast-food, plats tout préparés,... doivent rester l'exception, au lieu de devenir une habitude. Généralement quand on est jeune, l'impact de certaines habitudes à risques (habitudes de consommer des aliments trop gras, trop sucrés, trop salés et ultra-transformés*) n'est pas encore vraiment visible dans le miroir ou sur la balance, mais cette habitude est déjà bien présente au quotidien et bien installée. Ses effets négatifs, si ces habitudes sont maintenues, ne tarderont pas se faire remarquer, tôt ou tard.

→ Il n'y a pas d'aliments « Anticancer »



« Tous ensemble pour prévenir les cancers de demain ! »

OCTOBRE ROSE 2022

→ **Manger équilibré, c'est manger de tout en évitant les excès !**

Adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est manger de tout mais en quantités adaptées. Cela consiste à privilégier les aliments bénéfiques à notre santé et à limiter la consommation de produits sucrés, salés et gras. Il n'existe ni aliment interdit, ni aliment miracle. C'est une question de choix et de quantité, en gardant le plaisir au menu.

**Les aliments ultra-transformés : formulations industrielles ayant subi plusieurs procédés de transformation, comme une cuisson à haute température, et incluant des additifs, des émulsifiants, des texturants (classification Nova). Riches en sucre, en graisse et en sel, ces aliments sont à l'inverse pauvres en nutriments (fibres, vitamines...) et peu rassasiants. Cette ultra-transformation altère le potentiel santé des aliments. Exemples : sodas, nuggets, nouilles instantanées, margarines...*

Pour en savoir plus :

[Bien manger au quotidien](#)

[La pyramide alimentaire](#)

« Tous ensemble pour prévenir les cancers de demain ! »

OCTOBRE ROSE 2022



Episode 5 : Se sentir bien dans son assiette

Sujet : l'assiette santé



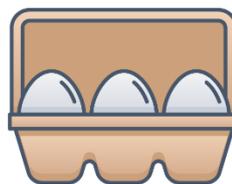
- ✓ Les fruits et les légumes sont des **aliments « protecteurs »** parce qu'ils sont riches en vitamines, en minéraux, en fibres et leur effet favorable sur la santé a été démontré. Ils ont un rôle protecteur dans la prévention de maladies apparaissant à l'âge adulte, comme les cancers, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète... Enfin et surtout, ils offrent une incroyable variété de saveurs, tout ce qu'il faut pour conjuguer santé et plaisir.
- ✓ Féculents, tubercules, légumes secs sont des **aliments énergétiques**, qui apportent fibres et glucides complexes permettant d'être rassasiés. Ils fournissent une énergie que le corps est capable d'utiliser progressivement tout au long de la journée. A base de céréales complètes, les féculents sont encore plus intéressants pour la santé : les céréales complètes sont beaucoup plus riches en de nombreux nutriments favorables à la santé (fibres, vitamines...).
- ✓ Viande, poisson, œufs et produits laitiers sont des **aliments constructeurs**, qui apportent les protéines permettant le développement et l'entretien des muscles. Le calcium des produits laitiers participe à la croissance et à l'entretien des os. Quel que soit le type de viande, privilégier les morceaux les moins gras. Le poisson et les viandes blanches sont en général moins gras.



Il est recommandé de consommer au moins 8 poignées bombées par jour de fruits et légumes variés, qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve...



Il est recommandé d'en consommer l'équivalent en volume de 8 poings par jour.



Il est recommandé d'en consommer 1 à 2 fois par jour, l'équivalent en surface et en épaisseur d'une paume de main par jour.

L'eau est la meilleure des boissons !

Attention : facteur de risque du cancer du sein, l'alcool est aussi une source de calories qui entraîne une prise de poids.

Une **consommation de sel et de produits salés** en excès - plus de 5g de sel par jour pour un adulte - favorise certaines maladies. Pour le remplacer, je peux rajouter les épices et aromates que j'aime (oignons, ail, citron en jus ou en zestes, persil, oignons verts, menthe, vinaigre, safran, curry, poivre, muscade, coriandre, citronnelle, basilic...).

Pour en savoir plus :
[Assiette santé](#)

« Tous ensemble pour prévenir les cancers de demain ! »

OCTOBRE ROSE 2022

Episode 6 : le frigo et moi

Sujet : 5 conseils pour ne plus grignoter

L'envie de grignoter peut-être déclenchée par **des repas pas assez rassasiants, mais aussi par le stress ou l'ennui**. Lorsqu'on grignote, l'estomac travaille en permanence et il en prend l'habitude. Dérégulé, il ne reconnaît plus la « vraie » sensation de faim.

Et devant les écrans ... on a tendance à consommer des produits gras, salés, sucrés voir des boissons sucrées, qu'il est conseillé de limiter.



Pourquoi un petit-déjeuner tous les jours ?

- **Le corps a besoin de carburant pour repartir**
Après être resté toute une nuit au repos, le corps a besoin de recharger ses batteries. Une « recharge » d'autant plus importante pour les enfants et les adolescents qui sont en pleine croissance. Pour démarrer correctement la journée, il est donc important de soigner ce premier repas et d'y consacrer un peu de temps.
- **Le petit déjeuner permet de limiter le grignotage**
Le petit-déjeuner, s'il est pris de manière régulière et composé de façon équilibrée, permet de limiter le grignotage, la consommation de produits à haute teneur calorique et par conséquent la prise de poids.
- **Le petit déjeuner aide à se concentrer**
Le petit déjeuner doit couvrir à lui seul un quart des besoins énergétiques dont le corps a besoin dans la journée. Il permet d'alimenter en énergie les muscles et le cerveau pour réaliser les tâches quotidiennes, qu'elles soient mentales ou physiques. Qu'on parte au travail ou qu'on aille à l'école, le petit déjeuner s'avère donc essentiel. Autrement, sans lui c'est le coup de fatigue assuré en milieu de matinée.



Le grignotage est parfois dû aux contrariétés. Et le meilleur moyen de gérer le stress, c'est l'activité physique qui libère des **endorphines** et brûle des calories. Les endorphines sont des hormones synthétisées par le cerveau, et libérées au bout de 20 à 30 minutes d'effort physique. Elles permettent de se sentir bien, de moins stresser.

- ✓ **Astuce fringale** : tu as un petit creux ? Il n'y a pas de quoi culpabiliser. Si tu as faim, tu peux aussi manger un fruit frais ou une poignée de fruits à coque non salés (noix, noisettes, amandes...).
- ✓ **Astuces lorsque tu fais tes courses** :
 - Dresser une liste des courses avant et s'y tenir ;
 - Éviter si c'est possible de faire tes courses quand tu as faim.

« Tous ensemble pour prévenir les cancers de demain ! »

OCTOBRE ROSE 2022

Le programme de dépistage organisé de l'ASSNC

Découvert à temps, le cancer du sein peut être guéri dans plus de 80% des cas, avec des traitements moins lourds !
Le dépistage du cancer du sein vise à réduire la mortalité par cancer du sein en facilitant l'accès au dépistage précoce chez les femmes de plus de 50 ans.

Depuis 2009, l'ASSNC organise la campagne de dépistage du cancer du sein en Nouvelle-Calédonie. Le principe de cette action est d'inviter les 25 000 calédoniennes âgées de 50 à 74 ans à réaliser gratuitement une mammographie de dépistage.

www.santepourtous.nc

MES SEINS, J'EN PRENDS SOIN !



Pour obtenir un bon de dépistage gratuit :
TÉL. 25 07 65
depistage.sein@ass.nc
www.santepourtous.nc

Dépistage des cancers féminins



À partir de 25 ans

Je me surveille en effectuant régulièrement une autopalpation

- 

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

Je regarde mes seins dans un miroir pour voir s'il n'y a rien d'anormal.
- 

J'utilise trois doigts de la main gauche pour palper le sein droit. Je parcours le sein en effectuant des petits cercles avec le bout des doigts.
- 

Je prends le temps d'examiner chaque sein, dans sa totalité, en remontant jusqu'aux aisselles.
- 

Je presse délicatement le mamelon afin de vérifier s'il n'y a pas un écoulement suspect.

En complément de l'autopalpation, je vais chaque année chez mon médecin ou ma sage-femme pour un examen gynécologique de routine.

À partir de 50 ans

Je peux faire gratuitement une mammographie

Pour en savoir plus : www.santepourtous.nc

« Tous ensemble pour prévenir les cancers de demain ! »

OCTOBRE ROSE 2022



Références :

DASS-NC. Rapport d'activité 2018, Registre du cancer de Nouvelle-Calédonie, incidence 2016.

INCa. Savoir, c'est pouvoir agir, Campagne d'information nationale, 2018.

British Journal of Cancer, 2011;105(S2)

C.M. Friedenreich et al. State of the epidemiological evidence on physical activity and cancer prevention. European Journal of Cancer. 2010;46(14):2593-604.

INCa. Fiche repère activité physique et cancer. 2012.

IARC (2018). Les cancers attribuables au mode de vie et à l'environnement en France métropolitaine

WCRF/AICR. Diet, nutrition, physical activity and cancer: a global perspective. 2018.

ASSNC. EPI Santé 2019

ASSNC. Baromètre Santé Jeunes. 2019.

<https://www.santepourtous.nc>

<https://www.mangerbouger.fr>

<https://www6.inrae.fr/nacre>

<http://www.e-cancer.fr>

« Tous ensemble pour prévenir les cancers de demain ! »

OCTOBRE ROSE 2022

