

DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN :

CONNAISSEZ VOTRE RISQUE; CONNAISSEZ VOS OPTIONS

POURQUOI LE NIVEAU DE RISQUE EST-IL IMPORTANT?

Votre niveau de risque aide à déterminer quand et à quelle fréquence vous devriez effectuer un test de dépistage du cancer du sein. Il peut aussi contribuer à déterminer quelle option de dépistage vous convient le mieux. Le risque se base généralement sur des facteurs comme l'âge, les antécédents familiaux, la génétique et la densité mammaire. Connaître son niveau de risque est la première étape pour s'assurer d'effectuer le bon test de dépistage au bon moment.

QU'EST-CE QUI DÉTERMINE MON NIVEAU DE RISQUE?

Facteurs de risque fixes (ou non modifiables) : ce sont des facteurs que vous ne pouvez pas modifier, tels que

- Votre âge
- Génétique et antécédents familiaux
- Densité mammaire

Facteurs de risque liés au mode de vie (ou modifiables) :

il s'agit de facteurs que vous pouvez modifier, tels que

- Poids corporels
- Activité physique
- Alimentation et consommation d'alcool

COMMENT CONNAÎTRE MON NIVEAU DE RISQUE?

Discutez de vos antécédents personnels et familiaux avec votre professionnel de santé. Vous pouvez utiliser la liste de contrôle « [10 questions pour vous aider à comprendre votre risque de cancer du sein](#) » du RCCS pour guider cette discussion. N'hésitez pas à poser des questions sur

- Les tests génétiques et leur pertinence pour vous.
- Votre degré de densité mammaire et son impact sur votre niveau de risque.
- Vos facteurs de risque modifiables et ce que vous pouvez faire pour réduire votre risque.

UNE FOIS QUE VOUS LE CONNAISSEZ, SUIVEZ LES ÉTAPES CI-DESSOUS.

Si votre risque est faible

- Chaque province et chaque territoire ont leurs propres lignes directrices en matière de dépistage. Découvrez celles dans votre région et effectuez le test de [dépistage](#) recommandé.
- Effectuez les testes de dépistage quand vous y êtes invitée.
- Familiarisez-vous avec l'apparence et la sensation normales de vos seins afin de pouvoir remarquer et signaler tout changement.

Si votre risque est accru ou élevé

- Voyez s'il existe des [lignes directrices pour le risque élevé](#) dans votre région et effectuez le test de dépistage recommandé.
- En l'absence de lignes directrices, parlez à votre professionnel de la santé de vos facteurs de risque et de la prochaine étape appropriée.
- Discutez de votre risque avec votre prestataire de soins de santé et des étapes suivantes appropriées.
- Lisez le guide de défense des droits concernant le dépistage stratifié selon le risque du RCCS et le [guide de défense des droits du RCCS sur la densité mammaire](#) pour vous aider à guider vos discussions avec votre prestataire de soins de santé.

Si votre risque est très élevé

- Voyez s'il existe des [lignes directrices pour le risque très élevé](#) dans votre région et effectuez le test de dépistage recommandé.
- En l'absence de lignes directrices, parlez à votre professionnel de la santé de vos facteurs de risque et de la prochaine étape appropriée.
- Parlez à votre professionnel de la santé de ce que vous pourriez faire pour réduire vos facteurs de risque modifiables et de la manière dont vous pouvez surveiller vos facteurs de risque non modifiables.
- Lisez le guide de défense des droits concernant le dépistage stratifié selon le risque du RCCS et le [guide de défense des droits du RCCS sur la densité mammaire](#) pour vous aider à guider les discussions avec votre prestataire de soins de santé.



ET SI JE N'AI PAS DE PRESTATAIRE DE SOINS DE SANTÉ?

Dans ce cas, commencez par une évaluation en ligne pour en apprendre plus au sujet de votre niveau de risque. Si les résultats indiquent que votre risque est élevé ou très élevé, vous pourriez envisager de vous rendre dans une clinique sans rendez-vous pour discuter des étapes suivantes avec un prestataire de soins de santé. Lisez le guide de défense des droits concernant en matière de dépistage stratifié selon le risque du CBCN et le [guide de défense des droits du CBCN sur la densité mammaire](#) pour vous aider à guider les discussions avec un prestataire de soins de santé dans une clinique sans rendez-vous.