

# 10 questions pour vous aider à comprendre votre risque de cancer du sein

---

Comprendre votre risque personnel de cancer du sein peut vous aider à faire des choix éclairés concernant votre santé. Que vous consultiez un médecin de famille, une infirmière praticienne, ou vous rendiez dans une clinique sans rendez-vous, ces questions peuvent vous aider à obtenir les informations dont vous avez besoin au sujet de risque de cancer du sein.

---

1. Mes **antécédents familiaux** augmentent-ils mon risque de cancer du sein? (p. ex., si des parents proches ont un cancer du sein ou ovarien)
  2. Pouvez-vous me dire si je pourrais être admissible à des **tests génétiques** (pour une mutation des gènes BRCA1, BRCA2, ou d'autres mutations héritées)?
  3. L'un ou l'autre des **facteurs de risque** suivants sont-ils importants dans mon cas?
    - Mon âge, mes antécédents menstruels ou reproductifs, ou mon statut ménopausique
    - Mes antécédents de maladies bénignes du sein (comme des kystes ou des masses non cancéreuses)
    - Mes antécédents d'exposition aux radiations
  4. Comment les **facteurs liés au style de vie**, comme le poids, la consommation d'alcool, le tabagisme, ou l'activité physique affectent-ils mon risque?
  5. L'exposition aux **hormones** (comme la contraception, les traitements de fertilité ou la thérapie hormonale substitutive) modifie-t-elle mon risque?
  6. Quelle est ma **densité mammaire** et augmente-t-elle mon risque?
  7. Selon mon état de santé et mes antécédents, diriez-vous que mon **risque de cancer du sein est moyen, accru ou très élevé?**
  8. Quel est le bon âge pour commencer **le dépistage** de cancer du sein? À quelle fréquence?
  9. Quelles mesures puis-je prendre maintenant pour **diminuer mon risque** (changements au style de vie, ou médicaments)?
  10. Si je n'ai pas de **médecin de famille** et que vous me recommandez de faire un test de dépistage, puis-je faire envoyer les résultats ici pour les examiner avec vous?
- 

*Notes:*

# Se préparer au rendez-vous

---

Préparez-vous pour tirer le plus grand parti de votre rendez-vous. Apportez ce document et songez à ces conseils pour vous assurer que votre prestataire de soins de santé a les informations nécessaires pour vous donner les meilleurs conseils :

---

**Renseignez-vous sur vos antécédents familiaux :** notez sur un document si des parents proches (parents, frères et sœurs, enfants, tantes, oncles ou grands-parents) ont eu un cancer du sein, de l'ovaire ou d'autres cancers, et indiquez leur âge au moment du diagnostic si vous le connaissez.

**Parlez de vos antécédents en matière de santé :** préparez-vous à mentionner vos antécédents menstruels et reproductifs (comme l'âge auquel sont apparues vos premières règles, les grossesses ou la ménopause), ainsi que tout antécédent de maladies mammaires ou de radiothérapie.

**Faites la liste de vos médicaments :** incluez-y les médicaments pour la contraception, les traitements de fertilité ou la thérapie hormonale substitutive que vous suivez le cas échéant.

**Pensez à votre style de vie :** soyez honnête concernant votre consommation d'alcool, le tabagisme, votre niveau d'activité physique et les variations de poids. Tous ces éléments peuvent influencer le risque.

**Apportez vos questions :** utilisez cette fiche pour vous aider à poser des questions et à garder une trace des réponses.

---

*Notes:*