



Le cancer du sein est le 1er cancer chez la femme après 45 ans en termes de mortalité et de nouveaux cas détectés.

En matière de prévention, il est rappelé que l'on peut réduire le risque en modifiant simplement quelques habitudes de la vie quotidienne. Un peu moins d'alcool, un peu plus de sport et la main légère sur les acides gras. Une autre étude digne de foi relève que faire sucer régulièrement les seins est aussi un acte de prévention contre la maladie.

1. Passez une mammographie tous les 2 ans
2. Réduisez votre consommation d'alcool
3. Gardez la ligne
4. Faites de l'exercice physique
5. Ne fumez pas
6. Évaluez les risques de l'hormonothérapie avec votre médecin