

BREAST HEALTH:

WHAT IS NORMAL?



BREAST HEALTH

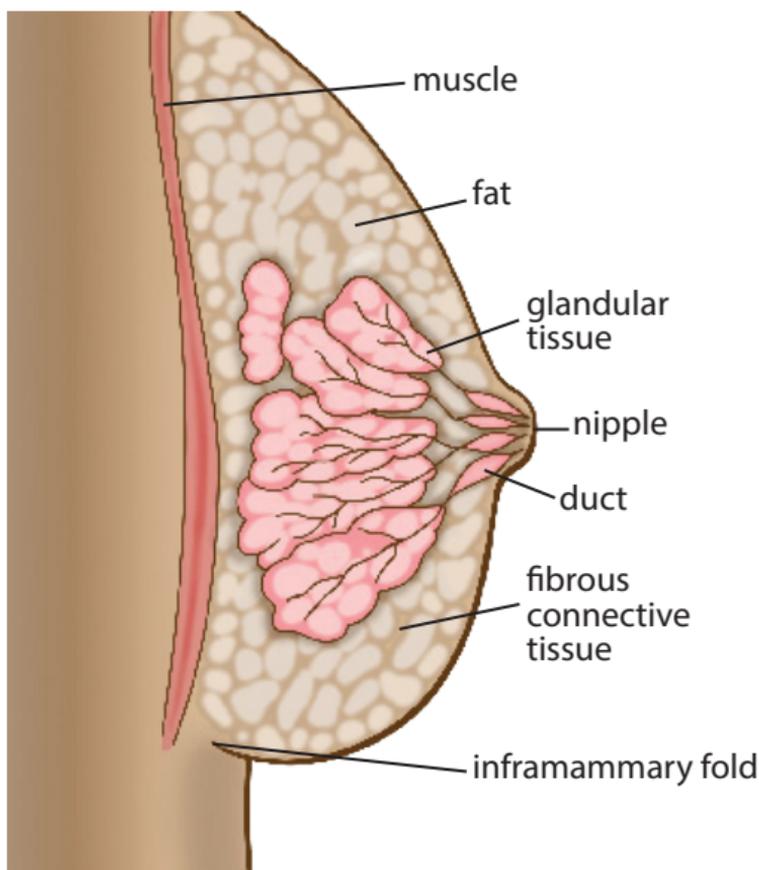
Breast health is an important part of overall health and well-being. To keep your breasts as healthy as possible:

1. Be breast aware
2. Be informed
3. Be healthy, make healthy choices

1 Be Breast Aware

It is important to know how your breasts normally look and feel so you can notice changes. Everybody has breast tissue. Breast tissue covers your chest from the underarms to the breastbone and from the collarbone down to under the breast. Breast tissue can feel lumpy because it is made up of different tissues including:

- fat
- glandular
- fibrous connective



Common Breast Concerns

See your healthcare provider if you notice any changes to your breasts.

Breast Lumps

Lumps are often part of normal breast tissue.

Your breasts go through many changes over your lifetime. Factors that can change the lumpiness or the way your breasts feel include:

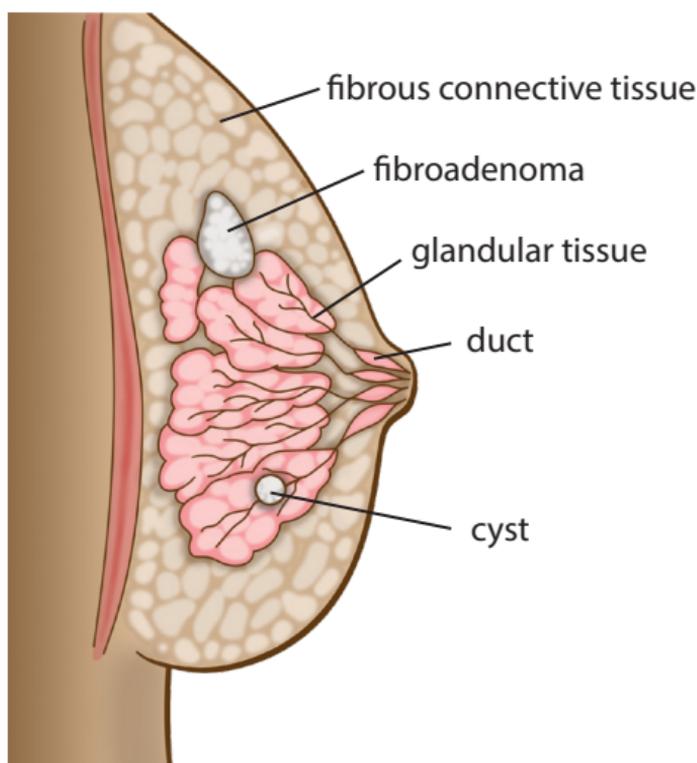
- age
- changes in hormone levels (e.g. menstruation, pregnancy, breastfeeding, menopause, hormone therapy)
- weight changes



Lumpy breasts may feel more tender before a period. Common causes of lumpy breasts include:

- a **cyst** which:
 - is a pocket of fluid that is oval or round-shaped
 - may increase in size before a period
 - is more common for women aged 30-50 just before menopause
- a **fibroadenoma**, which can occur at any age:
 - is a solid, smooth lump that feels firm and round
 - can vary in size and number
- **fibrocystic** breasts, which can occur at any age, may:
 - make breasts feel lumpy, tender, and swollen
 - may cause pain throughout the breast or in one area, often near the armpit
 - feel like lumps change in size

Remember, if you find a new lump or a change in your breast, you should see your healthcare provider.



Breast Pain

Breast pain is common and can happen at any time. It is **not** common for breast pain to be caused by cancer.

Sometimes what *feels* like breast pain is pain from the ribs, cartilage, or muscles behind the breast.

Wearing a bra that fits well and provides support may help with breast pain.

See your healthcare provider if you have breast pain that:

- worsens
- does not go away
- affects sleep or activities



Nipple Discharge

A small amount of fluid may come out of your nipple when squeezed. The fluid may be green, yellow, brown, or grey. This is normal, particularly before menopause. Do **not** squeeze nipples because it may cause more fluid to come out. See your healthcare provider if you have fluid from your nipple(s) that:

- is new
- happens without squeezing the nipple
- is only from one nipple
- is bloody

Breast Infection

A breast infection can affect anyone but is more common in people who are breastfeeding. An infection can be caused by germs that enter through a break or crack in the skin, often around the nipple. See your healthcare provider if your breast or part of your breast is:

- red and swollen
- feels warm and tender

Know Your Breasts

See your healthcare provider if you notice any of the changes listed below.



Puckering of the skin



A change in the nipple



New or bloody discharge



Change in the size, shape, or colour



Thickened hard skin that feels different than the rest of your breast tissue



A new lump

2 Be Informed

The cause of breast cancer is not known.

While we do not know the cause of breast cancer, many things can increase your risk of developing breast cancer.

Some risk factors:

- we **can** change, like food or exercise choices
- we **cannot** change, like age or family history

The **two most common breast cancer risk factors** are:

- being female
- getting older

Talk to your healthcare provider about your risk of breast cancer and how you can reduce your risk.

Breast Density

Breast density is **not** related to how your breasts look or feel.

Breast density is a term used to describe how breast tissue looks on a mammogram (breast x-ray). A radiologist is a specially trained doctor who looks at medical test images to diagnose and treat disease. A radiologist can tell if you have dense breasts by looking at your mammogram.

When a person has more glandular and fibrous tissue than fatty tissue, their breast tissue may be called dense. Having dense breasts is common, around fifty percent of all women are considered to have dense breasts.



Breast density can:

1. Slightly increase your risk of developing breast cancer
2. Make it harder to see cancer on a mammogram

Most breast cancers are found on a mammogram. Some cancers are not seen on a mammogram. This is more common if the breast tissue is extremely dense.

Mammography is the best way to screen for breast cancer. More research is needed to tell us if extra tests or more frequent screening is necessary in women with dense breasts. A radiologist may recommend additional tests if they think it is best for you.

Breast density is one of many risk factors for breast cancer. If you are concerned about your risk of developing breast cancer, discuss your risk factors with your healthcare provider.

Hormone use has potential benefits and risks

There is a lot of research on hormone use, such as birth control and hormone replacement therapy (HRT), and their effect on breast cancer risk. If you are considering using hormones, it is important to talk to your healthcare provider about the potential benefits and potential risks.

3

Be Healthy, Make Healthy Choices

Make healthy choices to help reduce your risk of breast cancer.



Move more

Every 10 minutes of activity you do counts! Being physically active helps you keep a healthy weight and lowers your risk of breast cancer.



Maintain a healthy weight

The more weight gained as an adult and after menopause, the higher the risk of breast cancer later in life.



Avoid alcohol

If you choose to drink alcohol, limit the amount to one to two standard drinks per week to lower your risk of breast cancer. Drinking any amount of alcohol increases your risk of breast cancer.



Eat healthy

Eat a variety of foods, including whole grains, lots of fruits and vegetables, legumes (dried peas, beans and lentils), and healthy fat. Eat less highly processed foods, added sugar, sweetened beverages, and sodium.



Live smoke free

Using tobacco increases your risk of getting breast cancer. This risk is higher the younger you start smoking.

AGE

WHAT YOU SHOULD KNOW

<40

- Know what looks and feels normal for your breasts
 - The risk of breast cancer is low
-

40-49

- Know what looks and feels normal for your breasts
 - Talk to your healthcare provider about whether you should begin screening
-

50-74

- Know what looks and feels normal for your breasts
 - Over half of women diagnosed with breast cancer are over age 50
 - Most women age 50-74 should have a screening mammogram every two years. Trans, non-binary, and gender diverse people may also need regular mammograms
 - Call 1-855-952-4325 to book a screening mammogram at BreastCheck
-

75+

- Know what looks and feels normal for your breasts
- Talk to your healthcare provider about whether you should continue screening mammography

- Breast health is an important part of your health, no matter your age or gender
- Know what looks and feels normal for your breasts. See your healthcare provider if you notice any changes
- Talk to your healthcare provider about your risk for breast cancer and ways to reduce your risk
- If you are age 50-74, call BreastCheck at 1-855-952-4532 to make a breast cancer screening mammogram appointment
- Visit our websites to learn more about breast health

FOR MORE INFORMATION:

(INTERPRETER SERVICES AVAILABLE UPON REQUEST)

CancerCare Manitoba

cancercare.mb.ca/breastcheck

1-855-952-4532

Breast & Gyne Cancer Centre of Hope

cancercare.mb.ca/hope

204-787-2970/1-866-561-1026

Shared Health

sharedhealthmb.ca/bhc

204-235-3906/1-888-501-5219

- La santé des seins est un élément important de votre santé, quel que soit votre âge ou votre sexe.

- Connaissiez l'aspect normal de vos seins à la vue et au toucher. Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous remarquez tout changement.

- Discutez avec votre fournisseur de soins de santé de votre risque de cancer du sein et des moyens de le réduire.

- Si vous avez entre 50 et 74 ans, appelez le programme BreastCheck au 1 855 952-4532 afin de prendre un rendez-vous pour une mammographie de dépistage du cancer du sein.

- Consultez également nos sites Web pour en savoir plus sur la santé des seins.

POUR EN SAVOIR PLUS :

(DES SERVICES D'INTERPRÉTATION SONT OFFERTS SUR DEMANDE)

CancerCare Manitoba

cancercare.mb.ca/breastcheck-f
1 855 952-4532

Breast & Gyne Cancer Centre of Hope
cancercare.mb.ca/hope
204 787-2970/1 866 561-1026

Soins communs

soinscommunsmb.ca/services/centre-de-
sante-du-sein
204 235-3906/1 888 501-5219

ÂGE : CE QU'IL FAUT SAVOIR

<40

- Connaissez l'aspect normal de vos seins à la vue et au toucher.
 - Le risque de cancer du sein est faible.
-

40-49

- Connaissez l'aspect normal de vos seins à la vue et au toucher.
 - Discutez avec votre fournisseur de soins de santé pour savoir si vous devez commencer le dépistage.
-

50-74

- Connaissez l'aspect normal de vos seins à la vue et au toucher.
 - Plus de la moitié des femmes chez qui un cancer du sein est diagnostiqué ont plus de 50 ans.
 - La plupart des femmes âgées de 50 à 74 ans devraient passer une mammographie de dépistage tous les deux ans. Les personnes transgenres, non binaires et de sexe différent pourraient aussi avoir besoin d'un dépistage régulier.
 - Composez le 1 855 952-4325 afin de prendre un rendez-vous pour une mammographie de dépistage auprès du programme BreastCheck.
-

75+

- Connaissez l'aspect normal de vos seins à la vue et au toucher.
- Discutez avec votre fournisseur de soins de santé pour savoir si vous devez continuer à passer des mammographies de dépistage.

3

Rester en santé et faire des choix santé

Faire des choix santé contribue à réduire votre risque de cancer du sein.



Bougez plus

Chaque 10 minutes d'activité compte! L'activité physique vous aide à maintenir un poids sain et à réduire votre risque de cancer du sein.



Maintenez un poids santé

Plus le poids pris à l'âge adulte et après la ménopause est important, plus le risque de cancer du sein est élevé.



Évitez l'alcool

Si vous décidez de boire de l'alcool, limitez la quantité à un ou deux verres standard par semaine pour réduire votre risque de cancer du sein. La consommation d'alcool, quelle qu'en soit la quantité, augmente le risque de cancer du sein.



Mangez sainement

Mangez une variété d'aliments, notamment des grains entiers, beaucoup de fruits et de légumes, des légumineuses (pois secs, haricots et lentilles) et de bons gras. Mangez moins d'aliments hautement transformés, de sucre ajouté, de boissons sucrées et de sodium.



Vivez sans fumée

Le tabagisme augmente le risque de cancer du sein. Ce risque est d'autant plus élevé que l'on commence à fumer jeune.

La densité mammaire peut :

1. augmenter légèrement votre risque de développer un cancer du sein;
2. rendre le cancer du sein plus difficile à déceler sur une mammographie.

La plupart des cancers du sein sont détectés sur une mammographie. Toutefois, certains cancers ne sont pas visibles sur une mammographie. Cela est plus fréquent si le tissu mammaire est extrêmement dense.

La mammographie est le meilleur moyen de dépister le cancer du sein. Des recherches additionnelles sont nécessaires pour déterminer si des examens supplémentaires ou un dépistage plus fréquent sont nécessaires chez les femmes ayant des seins denses. Un radiologue peut recommander des examens supplémentaires s'il pense que cela est indiqué pour vous.

La densité mammaire n'est que l'un des multiples facteurs de risque du cancer du sein. Si votre risque de développer un cancer du sein vous préoccupe, discutez de vos facteurs de risque avec votre fournisseur de soins de santé.

L'utilisation d'hormones présente à la fois des avantages et des risques.

De nombreuses recherches ont été menées sur l'utilisation d'hormones, telles que les contraceptifs et les traitements hormonaux de substitution (thérapie hormonale), et ses effets sur le risque de cancer du sein. Si vous envisagez d'utiliser des hormones, il est important de parler à votre fournisseur de soins de santé des avantages et des risques.

Densité mammaire

La densité des seins n'est **pas** liée à leur aspect à la vue ou au toucher.

La densité mammaire est un terme utilisé pour décrire l'aspect du tissu mammaire sur une mammographie (radiographie du sein). Un radiologiste est un médecin spécialiste qui examine des images d'examens médicaux pour diagnostiquer et traiter des maladies. Un radiologiste peut déterminer si vos seins sont denses en examinant votre mammographie.

Lorsqu'une personne a plus de tissu fibroglandulaire que de tissu adipeux, son tissu mammaire peut être qualifié de dense. Il est courant d'avoir des seins denses; environ cinquante pour cent des femmes sont considérées comme ayant des seins denses.





changement de la taille,
de la forme ou de la
couleur du sein



peau dure et épaissie qui
est différente au toucher du
reste du tissu mammaire



nouvelle masse

2 Vous informer

On ne connaît pas la cause du cancer du sein.

Bien que nous ne connaissions pas la cause du cancer du sein, nous savons que de nombreux facteurs peuvent augmenter le risque de développer un cancer du sein. Il existe des facteurs de risque :

- que nous **pouvons** changer, comme les choix en matière d'alimentation ou d'exercice physique;
- que nous **ne pouvons pas** changer, comme l'âge ou les antécédents familiaux.

Les **deux facteurs de risque de cancer du sein les plus courants** sont les suivants :

- le fait d'être une femme;
- le vieillissement.

Discutez avec votre fournisseur de soins de santé de votre risque de cancer du sein et des moyens de le réduire.

Infection mammaire

Une infection mammaire peut toucher n'importe qui, mais elle est plus fréquente chez les personnes qui allaitent. Une infection peut être causée par des germes qui pénètrent par une brèche ou une fissure dans la peau, souvent autour du mamelon. Consultez votre fournisseur de soins de santé si votre sein ou une partie de votre sein est :

- rouge et enflée
- chaude et sensible

Connaissez vos seins

Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous remarquez les changements suivants dans vos seins :



apparition de plis dans la
peau



changement du mamelon



écoulement du mamelon
ou écoulement qui est
teinté de sang

Douleur mammaire

Les douleurs mammaires sont fréquentes et peuvent survenir à tout moment. Il n'est **pas** courant que les douleurs mammaires soient causées par un cancer. Parfois, ce qui ressemble à une douleur mammaire est une douleur provenant des côtes, du cartilage ou des muscles situés derrière le sein.

Le port d'un soutien-gorge bien ajusté et offrant un bon maintien peut aider à soulager les douleurs mammaires.

Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous avez des douleurs mammaires qui :

- s'aggravent;
- ne cessent pas;
- perturbent votre sommeil ou vos activités.

Écoulement du mamelon

Une petite quantité de liquide peut s'écouler de votre mamelon lorsqu'on le presse. Ce liquide peut être vert, jaune, brun ou gris. Cela est normal, surtout avant la ménopause. Ne pressez **pas** les mamelons, car cela pourrait faire sortir plus de liquide. Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous avez un écoulement mammaire qui :

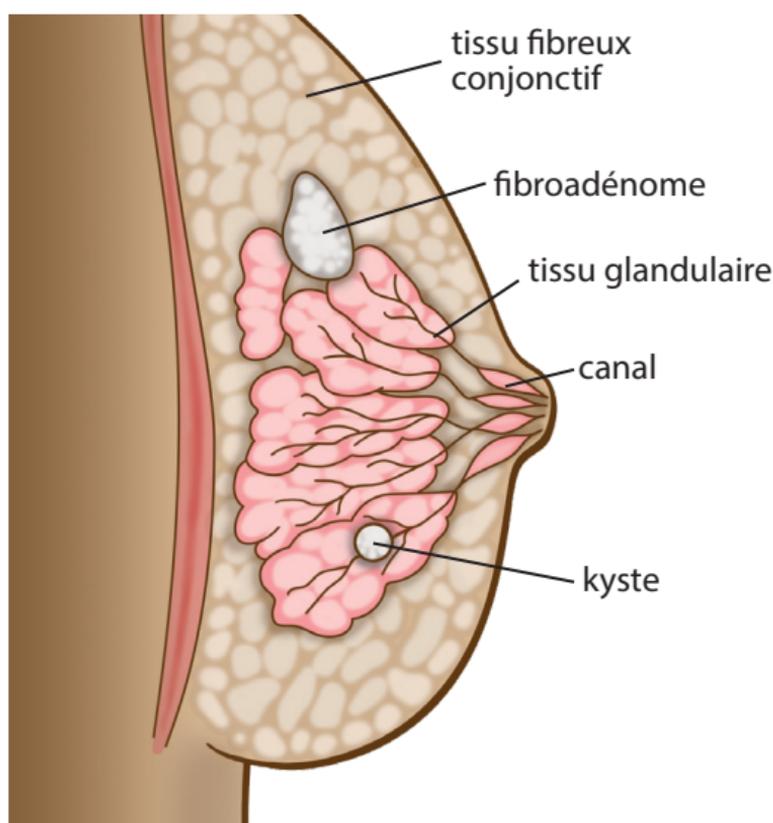
- est nouveau;
- se produit sans presser le mamelon;
- provient d'un seul mamelon;
- est sanguinolent.



Les seins grumeleux peuvent être plus sensibles avant les règles. Les causes les plus courantes des seins grumeleux sont les suivantes :

- un **kyste** qui :
 - prend la forme d'une poche de liquide de forme ovale ou ronde,
 - peut grossir avant les règles,
 - est plus fréquent chez les femmes âgées de 30 à 50 ans, juste avant la ménopause;
- un **fibroadénome**, pouvant survenir à tout âge, qui :
 - prend la forme d'une masse solide et lisse, ferme et ronde au toucher,
 - peut varier en taille et en nombre;
- des **fibrokystomes**, pouvant survenir à tout âge, qui :
 - rendent les seins grumeleux, sensibles et gonflés,
 - peuvent provoquer une douleur dans tout le sein ou dans une seule zone, souvent près de l'aisselle,
 - donnent la sensation que les masses changent de taille.

N'oubliez pas! Si vous remarquez la présence d'une nouvelle masse ou un changement dans vos seins, consultez votre fournisseur de soins de santé.



Affections mammaires courantes

Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous remarquez des changements dans vos seins.

Présence de masses dans le sein

Les masses font souvent partie du tissu mammaire normal.

Les seins subissent beaucoup de changements au cours de la vie. Les facteurs qui peuvent modifier l'aspect des masses de vos seins au toucher sont les suivants :

- l'âge
- les changements dans les niveaux d'hormones (par exemple, les menstruations, la grossesse, l'allaitement, la ménopause, la thérapie hormonale)
- les changements de poids



SANTÉ DES SEINS

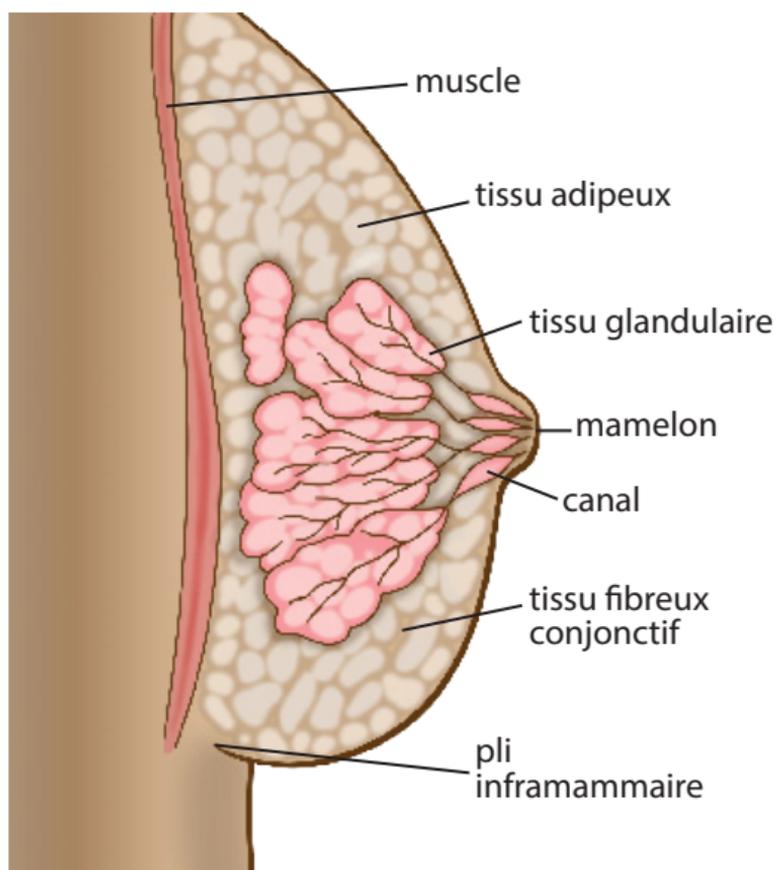
La santé des seins est un élément important de la santé et du bien-être en général. Pour préserver la santé de vos seins, il est important de:

1. Connaître vos seins
2. Vous informer
3. Rester en santé et faire des choix santé

1 Connaître vos seins

Il est important de connaître l'aspect habituel de vos seins à la vue et au toucher afin de pouvoir remarquer les changements. Tout le monde a du tissu mammaire. Le tissu mammaire recouvre la poitrine depuis les aisselles jusqu'au sternum et depuis la clavicule jusqu'au-dessous du sein. Le tissu mammaire peut donner l'impression d'être grumeleux ou bosselé parce qu'il est composé de différents tissus, notamment :

- du tissu adipeux
- du tissu glandulaire
- du tissu fibreux conjonctif



SANTÉ DES SEINS :

QU'EST-CE QUI EST NORMAL?

