



Au sein des femmes

En lutte contre le cancer

Au sein des femmes, c'est une association en lutte contre le cancer du sein. Des femmes touchées ou non par la maladie, mais aussi des acteurs du corps médical et paramédical, de la beauté ou encore du bien-être, tous mobilisés autour d'un seul objectif: enrayer l'« épidémie ».

En France, plus de 53 000 nouveaux cas de cancer du sein ont été découverts en 2007. Le nombre a presque doublé entre 1980 et 2000 et, aujourd'hui, plus d'une femme sur neuf est concernée. Le taux global de survie relatif à cinq ans après diagnostic est de 85 %. Chaque année, 12 000 femmes, soit une par heure, décèdent des suites de cette maladie. En Europe, en 2008, un cancer sur huit est un cancer du sein. Dans le monde, en 2000, 850 000 femmes étaient atteintes ; en 2007, elles sont un million.

La raison d'être de l'association

L'association Au sein des femmes, créée à Bordeaux en 2007, a pour objectif de prévenir le cancer du sein et ses récurrences. Elle s'est pour cela fixé plusieurs modes d'action :

- Confirmer la politique nationale de dépistage tout en individualisant le suivi en fonction des antécédents familiaux.
- Accompagner les femmes atteintes du cancer du sein par une prise en charge



naturelle complémentaire lors de la chimiothérapie et de la radiothérapie.

- Avoir une réflexion globale sur la santé et proposer des traitements alternatifs quant à la prévention des récurrences et des métastases.
- Proposer des groupes de parole, mais aussi des groupes de relaxation par la sophrologie existentielle, notamment.

- Proposer des ateliers de cuisine « anti-cancer », des ateliers d'écriture ou encore d'esthétique, des groupes de marche, etc.
- Faire connaître au plus grand nombre l'intérêt des médecines non conventionnelles en complément des traitements allopathiques.

Des conseils de prévention

Pour prévenir au mieux le cancer du sein, l'association recommande à toutes les femmes de suivre ces quelques conseils.

- Manger mieux et, si possible, bio, en privilégiant une alimentation dite méditerranéenne (poisson, fruits et légumes, huile d'olive), tout en limitant les produits laitiers de vache.
- Avoir une alimentation riche en oméga 3 (petits poissons gras, fruits de mer, soja, huile de colza ou de noix).
- Préférer le thé vert au café.
- Éviter tout type d'addiction (tabac, alcools forts, drogues).
- Réduire, dans la mesure du possible, la consommation de médicaments

Pour rejoindre l'association Au sein des femmes, retournez ce coupon à l'adresse suivante :

Au sein des femmes, 181, rue de Saint-Génès, 33000 Bordeaux.



Bulletin d'adhésion

Nom et prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. : E-mail :

Signature :

Je souhaite devenir adhérent(e) à l'association Au sein des femmes.

Je joins à mon bulletin d'adhésion un chèque de 30 euros, libellé à l'ordre d'« Au sein des femmes ».