



Cher ami,
Chère amie,

Depuis le décès de ma mère suite à un cancer du sein métastatique en 2016, je mentirais si je disais qu'une partie de moi ne craint pas constamment cette maladie. Ma mère, qui pratiquait le yoga dans une petite ville d'Irlande au début des années 1970, avant que cela ne devienne à la mode, et qui a continué à le faire pendant 40 ans ; qui préparait son propre pain de blé entier, cuisinait tous ses repas et ne touchait jamais à la restauration rapide ; qui prenait du pollen d'abeille comme complément alimentaire « avant ma naissance », comme elle me l'a fait remarquer lorsque je lui ai suggéré que cela pourrait lui être bénéfique ; qui aimait le sport et marchait des kilomètres chaque semaine – a été atteinte d'un cancer du sein pour la première fois lorsque j'étais dans la mi-vingtaine, puis, quelques années plus tard, a été diagnostiquée avec des métastases osseuses, et est décédée sept mois plus tard.



Quand je réfléchis à ce qui pourrait m'aider à **prévenir cette maladie**, je pense souvent aux différentes façons dont elle incarnait un mode de vie sain, sans pour autant parvenir à l'éviter. À travers toutes mes lectures et discussions sur le cancer du sein depuis lors, j'ai lu et entendu un certain nombre de théories sur ses causes potentielles : les médecins soulignent les facteurs de risque tels que la consommation d'alcool et le tabagisme ; on lit souvent que le cancer est associé au stress ; un praticien de médecine complémentaire m'a dit que le cancer était associé à une colère non résolue ; une autre source que j'ai lue mettait en avant les régimes alimentaires nord-américains riches en graisses animales, en aliments frits et en produits laitiers, entre autres facteurs ; et puis, bien sûr, il y a la génétique. À l'inverse, on lit qu'une alimentation saine et l'exercice physique peuvent aider à prévenir la maladie. Je me souviens qu'une amie m'avait rappelé, lorsque nous avons eu nos premiers bébés, qu'en allaitant – ce que ma mère a fait fidèlement –, nous contribuions à prévenir le cancer du sein plus tard dans la vie.

Toute personne touchée par le cancer sait qu'il n'y a pas de réponse claire. Peu importe ce que nous faisons ou à quel point nous menons une vie saine, nous ne pouvons pas toujours éviter cette maladie. En même temps, on ne peut plus nier que la pollution de l'environnement et l'utilisation de **produits toxiques se reflètent dans notre corps sous la forme de diverses maladies**. La pollution de l'eau et de l'air **pénètre dans les cellules et les organes de nos corps** – nos poumons, notre cœur, notre sang et notre cerveau – contribuant ainsi à des maladies et des infections, telles que l'asthme, les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et la démence, ainsi que le cancer.

Je n'avais jamais entendu parler d'Action cancer du sein du Québec avant de déménager au Canada il y a quelques années, et honnêtement, je ne me sentais pas très concernée par les campagnes de sensibilisation au cancer du sein et les organismes de recherche. Le langage et la philosophie



d'ACSQ m'ont semblé pertinents : **l'organisme ne considère pas la maladie comme un problème isolé**, mais lutte plutôt pour **un changement systémique**, tout en agissant là où, selon moi, l'activisme peut souvent avoir le plus d'impact : au sein de la communauté. Avec une petite équipe et peu de ressources, ACSQ se dépasse, aidant les individus et les communautés à cultiver une bonne santé, faisant preuve de solidarité avec divers groupes, travaillant localement tout en formant des coalitions pour demander une législation plus stricte afin de soutenir notre santé.

Les petits organismes à but non-lucratif comme la nôtre ne font pas les gros titres comme les grandes organisations, mais imaginez l'ampleur que cela aurait si nous accomplissions notre mission de prévention du cancer du sein. **Pensez à soutenir notre organisme de la manière qui a du sens pour vous.**

Voici trois façons de faire une différence aujourd'hui ([scannez le code QR si vous voulez faire votre contribution en ligne](#)):



Renouvelez votre adhésion : Si vous êtes déjà membre, merci de renouveler votre engagement envers ACSQ. Votre soutien continu renforce notre voix et nous aide à amplifier notre impact.



Devenez membre : Si vous n'êtes pas encore membre, nous vous invitons à rejoindre notre communauté. En tant que membre, vous pourrez voter et contribuer à façonner les priorités d'ACSQ. De plus, votre adhésion déductible d'impôt constitue une donation essentielle, amplifiant notre voix collective.



Faites un don : Votre don déductible d'impôt a un impact direct. Notre financement récurrent couvre seulement 40 % de nos coûts, ce qui signifie que nous dépendons de la générosité de personnes comme vous. Votre don nous permet de rester indépendants et de concentrer nos efforts sur notre mission principale, plutôt que de chercher des subventions restrictives. Chaque contribution compte !



Merci!

Helen Kinsella
Membre du conseil d'administration