

CANCER DU SEIN

L'AUTOPALPATION, UN GESTE SIMPLE DE PRÉVENTION



LE CANCER DU SEIN

1^{ère} CAUSE DE DÉCÈS
PAR CANCER CHEZ LA FEMME

1%
CONCERNE LES HOMMES

9 cancers du sein sur 10
SONT GUÉRIS QUAND ILS SONT DÉTECTÉS TÔT

EST LE PLUS RÉPANDU EN FRANCE ET CELUI QUI PROVOQUE LE PLUS DE DÉCÈS CHEZ LA FEMME.



Détecté tôt, les chances de guérison sont élevées avec un taux de 99% de survie à 5 ans* contre seulement 26%* lorsque le cancer est diagnostiqué tardivement.

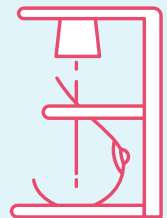
Le diagnostic précoce, la clé de la guérison

À partir de 50 ans, il est donc fortement recommandé d'effectuer les mammographies de dépistage proposées par l'Assurance maladie. Elles permettent un suivi tous les 2 ans et sont prises en charge à 100% par la Sécurité sociale, sans aucune avance de frais.

Dès l'âge de 25 ans, et même en l'absence de symptômes,

un examen clinique des seins par un médecin, une sage-femme ou un gynécologue, est également recommandé chaque année.

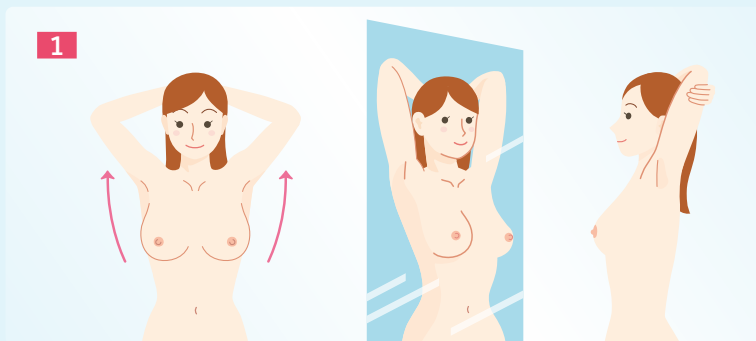
Enfin, une fois par mois, vous pouvez vous-même contrôler qu'aucun changement au niveau de votre poitrine ne soit apparu. **L'autopalpation** est un moyen de prévention efficace. Cet examen peut être réalisé chez soi, sans aucun matériel ni connaissance médicale. Il permet de bien connaître vos seins et de déceler rapidement toute changement anormal au niveau de la poitrine.



L'autopalpation

1 Devant un miroir

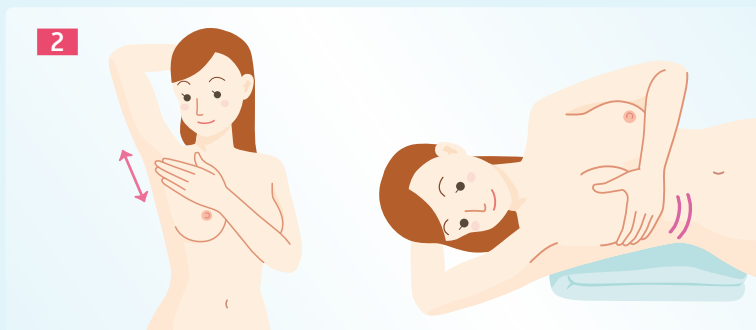
- Bras levés, examinez vos seins de face puis de profil
- Vérifiez qu'il n'y ait pas de changement d'aspect : taille, forme, crevasse, fossette, plis, déformations, rougeurs, aspect de la peau...



2 Massez attentivement vos seins et vos aisselles

- Placez votre bras droit derrière la tête
- Palpez votre sein droit avec la pulpe des trois doigts du milieu de votre main gauche en recherchant toute grosseur éventuelle
- Utilisez trois niveaux de pression : superficielle, moyenne et forte
- Déplacez vos doigts sur toute la surface de votre sein ainsi que sous les aisselles en effectuant de petits cercles
- Répétez les mêmes étapes pour le sein gauche, en position debout puis allongée ou assise.

Chez les femmes, l'autopalpation doit être réalisée **en dehors de la période des menstruations** pour que la poitrine ait sa forme et sa taille habituelles.



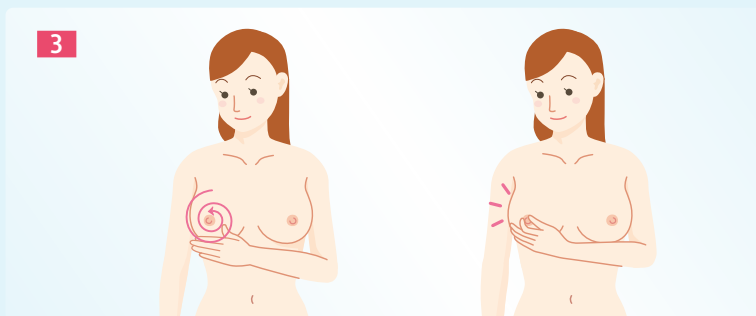
3 Examinez vos tétons

- Pincez délicatement vos mamelons et vérifiez qu'aucun écoulement ne sort de vos tétons
- Vérifiez que vos tétons ne sont pas rétractés (orientés vers l'intérieur du sein) et qu'ils n'ont pas changé de couleur, de texture ou de forme.

Il est tout à fait normal de sentir de petites boules qui composent la glande mammaire. Elles doivent être homogènes et indolores. **Une autopalpation régulière permet de bien les connaître pour les distinguer de nouvelles masses qui apparaîtraient ou évolueraient.**

Si vous avez un doute ou constatez quelque chose d'inhabituel, consultez votre médecin traitant. Ce dernier vous orientera vers les professionnels de santé compétents.

* Chiffres communiqués par l'Assurance maladie



ASTUCE

L'eau savonneuse facilite l'examen de la poitrine, les mains glissant plus facilement sur la peau.

