

DÉPISTAGE DES CANCERS DU SEIN

Pourquoi faire des mammographies ?

**Le dépistage, des gestes simples
pour prévenir les cancers et sauver des vies**



La plupart des femmes qui passent une mammographie n'auront pas le cancer du sein. La mammographie peut vous rassurer si les résultats sont normaux.

La détection précoce du cancer du sein peut permettre de diminuer la durée des traitements, de la convalescence et les séquelles des traitements. Une personne traitée

pour un cancer du sein détecté tôt guérit dans plus de 90 % des cas.

. De 25 à 49 ans (et après 74 ans), prévoir un examen clinique tous les ans par un professionnel de santé.

. De 50 à 74 ans, la mammographie de dépistage est recommandée tous les deux ans (de 40 à 50 ans pour les populations à risque).



Image:www.freepik.com

Entre 2 consultations, pratiquez une auto-palpation (voir au verso).

Votre médecin traitant, votre gynécologue ou votre sage-femme sont des interlocuteurs privilégiés pour répondre à vos questions sur le cancer du sein et sa prévention. Ils peuvent notamment vous aider à adopter les bons gestes dans le cadre d'un auto-examen.

Auto-examen des seins - Conseils

Dès 25 ans, en 2 temps, 1 fois par mois, après vos règles

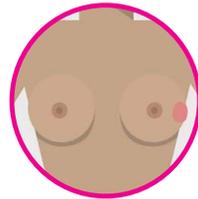
Temps 1 - l'examen visuel

En position debout, les mains sur les hanches, seins nus et devant un miroir, je regarde mes seins.

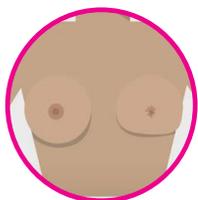
Je repère si j'ai une ou plusieurs anomalies comme :



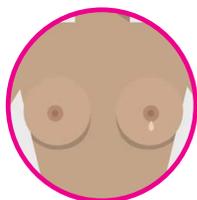
Épaississement de la peau, effet peau d'orange



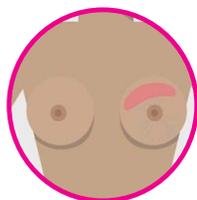
Grosseur



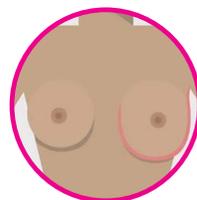
Rétraction de la peau



Écoulement du mamelon



Rougeur persistante



Dissymétrie anormale

Temps 2 - palpation



Je palpe mon sein avec 3 doigts à plat : l'index, le majeur et l'annulaire

Je lève le bras, en plaçant la main derrière la tête et je commence par l'extérieur du sein en faisant de petits cercles en appuyant avec mes 3 doigts.



Je passe sur tout le sein en finissant par le mamelon puis je le pince.



Je palpe l'aisselle et aussi la clavicule et le sternum

Je suis la même procédure pour l'autre sein.

Si je repère une anomalie, si je sens une grosseur ou que du liquide sort du mamelon, Je prends rendez-vous chez mon médecin, mon gynécologue ou ma sage-femme sans attendre. Il, ou elle, me donnera un avis et me prescrira des examens si besoin.

L'auto-examen NE REMPLACE PAS la visite chez le professionnel de santé.