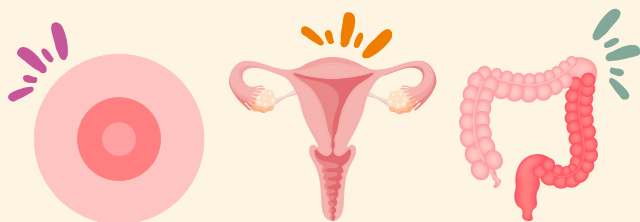


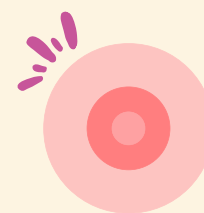
Retrouvez toutes les informations sur les dépistages
des cancers du sein, du col de l'utérus
et colorectal dans le Grand Est :



www.depistagecancer-ge.fr



**DÉPISTAGE
DESCANCERS**
Centre de coordination
Grand-Est



GUIDE PRATIQUE AUTOSURVEILLANCE MAMMAIRE

- ✓ Je palpe mes seins, régulièrement
- ✓ Je fais ma mammo, tous les 2 ans, à partir de 50 ans (au plus tard)
- ✓ Le reste du temps, je continue à prendre soin de moi



**DÉPISTAGE
DESCANCERS**
Centre de coordination
Grand-Est



L'autosurveillance mammaire est le premier réflexe de dépistage du cancer du sein, quel que soit l'âge. Faites-en une routine !

Qu'est-ce que l'autosurveillance mammaire ?

C'est le fait d'**examiner soi-même** ses seins pour **vérifier** qu'il n'y a **pas de changement**, persistant, qui nécessiterait une consultation médicale.

L'autosurveillance mammaire **ne dispense en rien d'un suivi auprès d'un professionnel de santé**. Elle permet en dehors des rendez-vous et examens programmés, de **bien connaître ses seins et de rester alerte face à tout changement ou anomalie**.

Quand réaliser l'autopalpation ?

Examinez vos seins si possible **une fois par mois**, dans **la semaine qui suit la fin de vos règles**. C'est à ce moment-là que vos seins sont le moins susceptibles d'être sensibles ou gonflés.

L'autosurveillance mammaire régulière des seins **ne doit pas être effectuée pendant les périodes d'ovulation et avant les règles** car la rétention de liquide dans le tissu mammaire entraîne des seins plus volumineux, une structure différente et une sensibilité accrue du tissu.

Après la ménopause, l'autosurveillance mammaire des seins doit être effectuée, **de préférence le même jour du mois**. Choisissez un jour facile à retenir, par exemple le premier jour du mois.

Précautions

Si vous ressentez une **grosseur** dans votre sein, **ne paniquez pas**.

Le tissu mammaire normal est composé d'un tissu glandulaire ferme et d'un tissu graisseux mou qui **donne l'impression d'être tout le temps bosselé et grumeleux**. La **variation de la grosseur** peut être directement **affectée par le cycle menstruel**.

Les modifications du tissu mammaire qui durent au-delà d'un cycle menstruel complet ou celles qui apparaissent plus grosses ou plus saillantes doivent être portées à l'attention de votre médecin.

La **perte** et la **prise de poids modifient** également la quantité de tissu graisseux dans le sein, ce qui **peut modifier son contour et sa texture**. C'est pourquoi il est essentiel de **comparer vos seins** pour **déceler les changements**. Il arrive fréquemment qu'un sein soit plus gros que l'autre.

Comment réaliser l'autosurveillance mammaire ?

L'autosurveillance mammaire est un examen **simple** qui ne prend que **quelques minutes**.

Bien se positionner

Être **debout** ou **assis**, le **dos droit**, les **bras contre les hanches** ou les **main derrière la tête** devant un **miroir bien éclairé**.

L'examen visuel

L'examen visuel est **tout aussi important** que l'autopalpation. Il consiste à **repérer un changement éventuel**.

- Vos seins ont-ils leur **taille**, leur **forme** et leur **couleur habituelles**, sans **déformation ni gonflement visible** ?
- Y a-t-il des **changements au niveau de la peau**, comme des **fossettes** ou des **plis**, des **rougeurs**, des **éruptions cutanées** ou des **gonflements** ?
- Les **mamelons** ont-ils **changé de position** ou y a-t-il un mamelon **inversé** ?

Levez vos bras et recherchez les mêmes changements.

- Examinez-vous de **face** et de **profil**
- Voyez-vous des **rétractions** ou des **bourrelets** ?

La palpation

Lever le bras droit et palpez délicatement le sein droit avec votre main gauche, de **l'intérieur vers l'extérieur** des seins avec des mouvements circulaires. Les **doigts** doivent être **bien tendus et à plat**.

Pensez également à vérifier la zone qui se situe entre les **seins et l'aisselle**, **l'aisselle elle-même puis la zone au dessus des clavicules**. Faites-en de même pour le sein gauche.

Si vous sentez une **masse anormale**, des douleurs, démangeaisons il est essentiel de **consulter un professionnel de santé** pour vous rassurer.

L'examen du mamelon

Regardez le, **pressez le** pour vérifier qu'il n'y a **pas d'écoulement**, qu'il n'est **pas douloureux, enflammé ou rétracté**. Si un **liquide s'en écoule**, il est nécessaire de **consulter rapidement un professionnel de santé**.

L'autosurveillance mammaire est rapide, indolore, recommandée à toutes les femmes quel que soit leur âge. Elle permet de bien connaître ses seins et ainsi de relever tout changement qui pourrait apparaître.

Grâce à un dépistage précoce, le cancer du sein peut être guéri dans 9 cas sur 10 !

