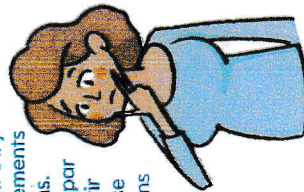


## L'auto-palpation

### À quoi ça sert ?

L'auto-palpation permet de voir s'il y a des changements dans vos seins. Vous pouvez par exemple sentir quelque chose d'étrange dans votre sein.



Si vous sentez quelque chose de bizarre, parlez-en tout de suite.

Allez rapidement voir votre médecin, votre sage-femme ou votre gynécologue.

L'auto-palpation sert à découvrir une maladie du sein dès le début. Certaines maladies du sein ne sont pas graves.

D'autres maladies du sein sont graves, comme le cancer. Si un cancer est découvert tôt, la guérison peut être plus facile.

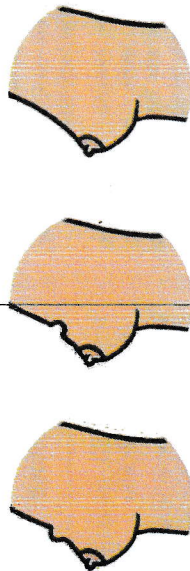
### Comment faire ?

- ✓ Mettez-vous debout devant un miroir
- ✓ Levez les deux bras
- ✓ Observez et palpez !

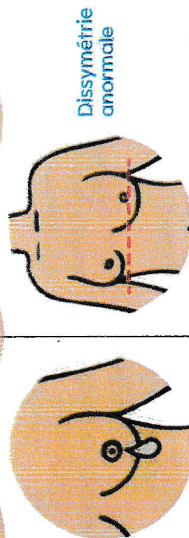
Avant et pendant les règles, les seins peuvent être différents. Il faut donc faire la palpation après cette période.

### Les signes à observer :

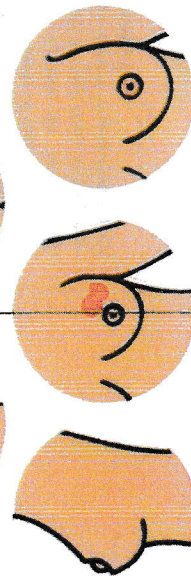
Grosseur Rétraction de la peau ou creux Effet peau d'orange



Écoulement du mamelon (sang ou autre liquide)



Dissymétrie anormale



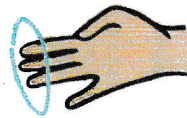
Rétraction du mamelon

Rougeur persistante

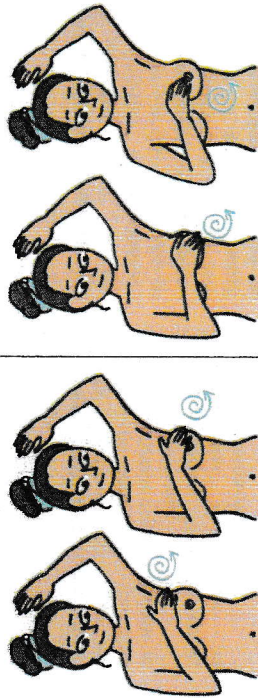
Plis de la peau

## La palpation

La palpation se fait avec 3 doigts de la main.



En commençant par l'extérieur du sein, faites de petits cercles avec vos doigts. Il faut bien passer et appuyer sur tout le sein.



N'oubliez pas de palper :

- La partie entre votre sein et votre aisselle,
- Votre sternum (l'os au milieu de vos seins),
- Sous la clavicule (l'os près de votre épaule, au-dessus de votre sein).



Pour le mamelon : Pincez doucement le bout de votre sein.

Ensuite, levez l'autre bras et refaites le même examen sur l'autre sein.

Pendant la palpation, si vous n'avez rien senti : tout est normal. Si vous avez senti une boule, un endroit dur, que du liquide sort de votre mamelon ou tout autre signe présent dans ces pages : consultez votre médecin, sage-femme ou gynécologue.

mam

## Le dépistage du cancer du sein

Retrouvez dans ce leaflet illustré :

- Des informations sur le cancer du sein
- Les signes à surveiller
- Comment réaliser l'auto-palpation
- Les méthodes de dépistage
- Les dépistages en pratique
- La surveillance

Cet outil a été créé en partenariat avec Emma Coulaud, sage-femme



# Le cancer du sein

## Qu'est-ce que le cancer du sein ?

Le cancer du sein est un développement anarchique des cellules du sein qui forme ensuite une tumeur. Certains cancers évoluent lentement et d'autres sont très fulgurants. Il peut se propager à d'autres parties du corps s'il n'est pas traité.

En France, le cancer du sein est le plus fréquent chez la femme. Il constitue la principale cause de mortalité. On estime qu'une femme sur 8 sera confrontée au cancer du sein au cours de son existence.

## Pourquoi le dépistage est-il important ?

La détection précoce du cancer du sein permet de traiter la maladie à un stade où les traitements sont plus efficaces, moins agressifs, et augmentent les chances de survie.

→ **99%**

**taux de survie à 5 ans pour un cancer du sein détecté à un stade précoce**

## Signes et symptômes à surveiller

### Changements dans les seins :

- Masse ou épaississement
- Modification de la taille ou de la forme du sein
- Écoulement inhabituel du mamelon
- Rougeur, éruption cutanée ou peau d'orange
- Douleur persistante dans une partie du sein

## Âge recommandé

Dès qu'une femme est en âge de procréer, il est conseillé de pratiquer l'autopalpation (environ une fois par mois) et la palpation par un professionnel de santé (une fois par an). De plus, il est recommandé à toutes les femmes de 50 à 74 ans de faire une mammographie tous les deux ans.

→ **8/10**

**8 cancers du sein sur 10 se développent après 50 ans**

## Groupes à risque

Les femmes ayant des antécédents personnels, ou familiaux de cancer du sein (surtout au 1<sup>er</sup> degré d'apparenté) ou des mutations génétiques BRCA1 ou BRCA2 doivent en parler à leur médecin pour des recommandations de dépistage adaptées.

## À SAVOIR

Des tests de mutation

génétique peuvent s'effectuer en cas d'antécédents familiaux : il faut en parler à son médecin pour être réorientée.

## FOCUS SUR BRCA1 et BRCA2

Qu'est-ce que BRCA1 et BRCA2 ?

Ce sont des gènes qui aident à réparer l'ADN et à prévenir le cancer.

Que se passe-t-il en cas de mutation ? Une mutation signifie que ces gènes ne fonctionnent plus bien, augmentant le risque de cancer du sein et de l'ovaire.

Les mutations BRCA1 et BRCA2 augmentent les risques de développer ces cancers.

Les autorités de santé recommandent de faire un test génétique pour les mutations BRCA1 et BRCA2 dans les situations suivantes :

- **Antécédents familiaux de cancer :** Si plusieurs membres de la famille ont eu un cancer du sein, de l'ovaire, de la prostate ou du pancréas, surtout si ces cancers sont survenus à un jeune âge.
- **Cas de cancer personnel :** Si vous avez eu un cancer du sein ou de l'ovaire, particulièrement si vous avez été diagnostiqué avant l'âge de 50 ans.
- **Autres facteurs de risque :** Si un membre de la famille a été testé et a une mutation BRCA1 ou BRCA2.

## Méthodes de dépistage

### Mammographie

La mammographie est une radiographie des seins qui peut détecter des tumeurs trop petites pour être palpées.

### Auto-examen des seins

L'auto-examen consiste à palper ses seins régulièrement pour détecter d'éventuelles anomalies.

Il est possible de faire cet auto-examen :

- Devant un miroir : Observez vos seins avec les bras le long du corps puis levés.
- Sous la douche : Utilisez les doigts plats pour palper chaque sein en mouvements circulaires, en couvrant tout le sein et les aisselles.
- Allongée : Palpez chaque sein avec le bras correspondant levé derrière votre tête.

Une personne sur 100 atteinte de cancer du sein est un homme, donc si vous êtes une femme parlez en autour de vous, et si vous êtes un homme, pensez à faire l'auto-palpation également !

Voir schémas au verso

## Inspection par le professionnel

- Taille, forme, symétrie, contours
- Recherche de déformation cutanée : ride, fossette, méplat, voussure, tumeur
- Œdème ou érythème cutané, aspect en « peau d'orange »
- Ulcérations cutanées
- Rétraction mamelonnaire, lésion érythémateuse du mamelon

## Palpation par le professionnel

- Debout, mains de la patiente posées sur sa tête
- Puis couchée, surtout pour les poitrines volumineuses
- Quadrant par quadrant (+ prolongement axillaire et sillon sous mammaire)
- Recherche d'écoulement mamelonnaire (pression glande + mamelon)

## Préparation et procédures

### Comment se préparer à une mammographie ?

- Évitez de porter des déodorants, parfums ou lotions le jour de l'examen.
- Portez des vêtements séparés (haut et bas) pour faciliter le déshabillage.

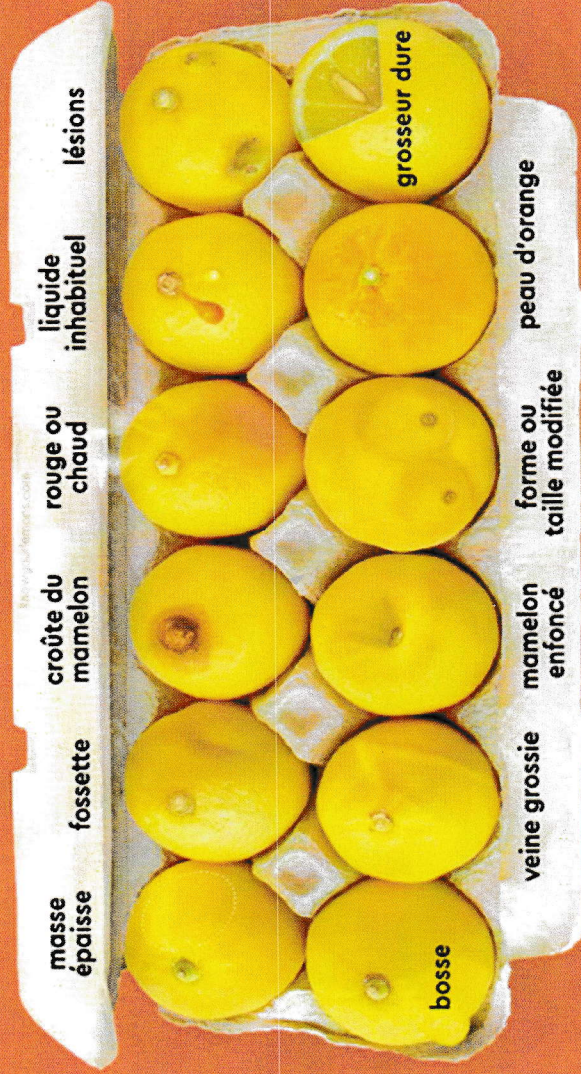
### À quoi s'attendre pendant l'examen ?

- L'examen dure environ 20 minutes.
- Chaque sein est comprimé quelques secondes pour obtenir des images claires.
- Un léger inconfort est possible mais la compression est nécessaire pour une bonne qualité d'image.

### Déroulé de l'examen

- Systématique, 1<sup>ère</sup> partie du cycle de préférence
- Bilatéral et comparatif
- Palpation méthodique seins et aires ganglionnaires
- Debout, bras pendant puis levés
- En position allongée

# À quoi le cancer du sein peut ressembler à l'œil et au toucher:



Vous reconnaissez quelque chose ? Certains changements sont normaux. Mais si le changement ne disparaît pas, ayez le bon réflexe et montrez-le à votre médecin.

[knowyourlemons.org](http://knowyourlemons.org)

