



PRÉVENTION CANCER DU SEIN

Haut les
mains, palpez
vos seins

5 minutes pour vous sauver la vie !
Palper, c'est prévenir le cancer du sein



CHIFFRES CLÉS

- Le cancer du sein demeure le **cancer féminin le plus fréquent**.
- **61 214 nouveaux cas** de cancer du sein ont été diagnostiqués en France en 2023
- **12 146 décès en 2018**
- Sur 100 femmes de 50 ans, 3 développeront un cancer du sein dans les 10 ans.
- Le **taux de survie** à 5 ans s'établit à **88%**
- En 2023, le **taux de participation au dépistage organisé du cancer du sein par mammographie reste faible**. Seules 46,5 % des femmes éligibles ont réalisé l'examen.



PRÉVENIR LE CANCER DU SEIN

Plus un cancer du sein est détecté précocement, plus les chances de guérison sont élevées. D'où l'importance de bien connaître les principaux gestes et examens de prévention.

L'AUTOPALPATION, UN GESTE DE PRÉVENTION

Si elle ne remplace pas les autres méthodes de dépistage, l'autopalpation des seins les complète. Elle permet en effet de repérer la moindre petite anomalie et donc d'être prise en charge précocement si cette anomalie s'avère cancéreuse.

QUAND DÉBUTER CE GESTE ET À QUELLE FRÉQUENCE ?

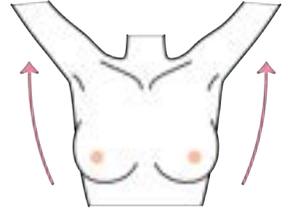
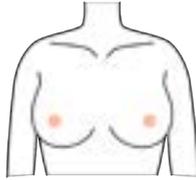
Dans l'idéal, le début de cette surveillance devrait coïncider avec le début de la vie sexuelle. Pour être parlante, **elle doit se faire tous les 2-3 mois**, une semaine après les règles. Pourquoi ? Tout simplement parce qu'à cette période, les seins ne sont plus ni gonflés ni sensibles. Enfin **en cas de grossesse, il est recommandé de recourir à l'autopalpation de manière régulière**. Demandez conseil à votre gynécologue pour la fréquence. A partir de la ménopause, cette autopalpation peut être faite à n'importe quel moment puisqu'il n'y a plus de cycle menstruel.

Cette autopalpation doit être complétée par une palpation annuelle effectuée par un médecin. **En cas d'antécédents familiaux du cancer du sein, sous pilule contraceptive ou après une grossesse, ce rythme doit passer à deux fois par an.**



COMMENT PROCÉDER EN PRATIQUE ?

1 Pour commencer, placez-vous nue debout face au miroir. Les bras le long du corps puis les bras surélevés. Ensuite examinez attentivement votre peau : assurez-vous de l'absence de rougeur, de bleu, de renflement ou de rétractation cutanée.



2 Attardez-vous après sur vos mamelons afin de vérifier qu'ils ne sont pas rouges et ne pèlent pas. Place à la prochaine étape qui consiste à presser vos seins délicatement. Ce geste vous permettra de savoir s'il y a un écoulement ou non. A noter que ce dernier est parfaitement naturel si vous êtes enceinte.

3 Vous pouvez ensuite passer à la phase de palpation à proprement dit. Toujours debout face au miroir, avec la pulpe des doigts de votre main gauche, palpez votre sein droit en décrivant des petits cercles. La présence d'une boule dure qui ne bouge pas et ne fait pas mal doit vous inciter à consulter. Étendez votre surveillance jusque sous l'aisselle puis procédez de la même façon du côté gauche avec la main droite.



4 Pour terminer, allongez-vous sur le dos, mettez un oreiller sous votre épaule droite et placez la main droite sous votre tête. Avec la main gauche, palpez à nouveau votre aisselle et votre sein droit, en vous attardant notamment au niveau du sillon sous-mammaire. Faites ensuite de même du côté gauche, avec la main droite.

Parce que le cancer, c'est tout l'année...

DES EXAMENS INDISPENSABLES

- Le **dépistage organisé** des cancers du sein généralisé en France en 2004 **permet de bénéficier gratuitement d'une mammographie**, tous les deux ans. Il s'adresse aux **femmes âgées de 50 à 74 ans**.
- Par ailleurs, il est recommandé de **faire examiner vos seins au moins une fois par an** par votre médecin traitant ou votre gynécologue.

DES SIGNES À SURVEILLER

Il peut arriver que le cancer du sein se manifeste par des premiers symptômes. Soyez particulièrement vigilante si vous constatez les signes suivants et pensez à consulter votre médecin traitant :

- **grosseur au niveau d'un sein**, non douloureuse perçue lors de l'autopalpation
- **déformation du sein** apparue récemment ;
- **rétraction ou déviation du mamelon** ;
- **rougeur, œdème et chaleur** d'une zone du sein ;
- **aspect de peau d'orange** d'une partie d'un sein ;
- **douleur mammaire** localisée ;
- **ganglions palpables** au niveau des aisselles ;
- **écoulement verdâtre ou coloré de sang** par le mamelon.

LE PHARMACIEN, UN ACTEUR DE SANTÉ INCONTOURNABLE

Votre pharmacien est là pour vous conseiller, vous aider, vous accompagner. C'est l'interlocuteur privilégié en termes de prévention pour vous orienter vers le dépistage organisé, vous sensibiliser aux facteurs de risque de cancer du sein : tabagisme, sédentarité surpoids, antécédents familiaux. N'hésitez pas à le solliciter si vous avez des questions, des interrogations, il saura vous écouter et vous guider.

Vous pensez présenter un risque ? Vous avez besoin d'aide

Parlez-en à votre pharmacien, il est votre meilleur allié.



Libre d'être acteur de sa santé

Merci à nos partenaires



amoena

