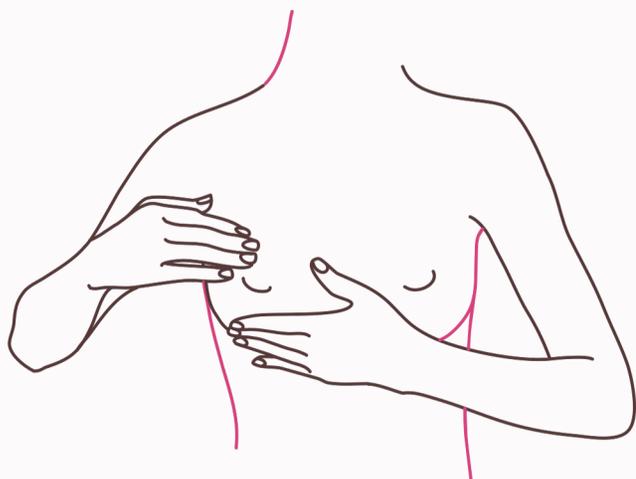
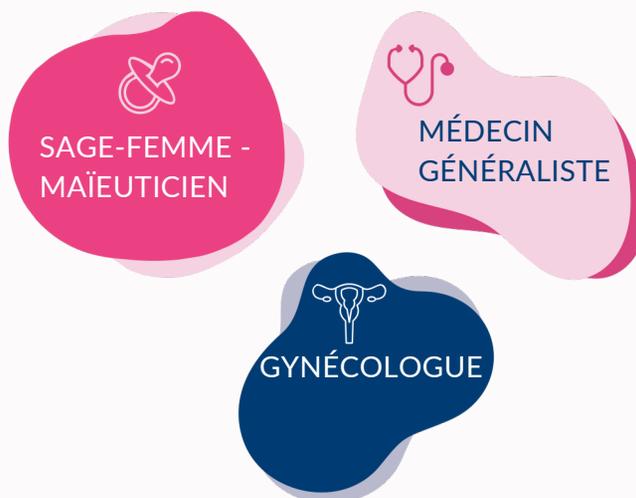


MON PETIT GUIDE D'AUTOPALPATION



LES PERSONNES À CONTACTER

Il existe de nombreux professionnels de santé pouvant apporter un suivi régulier concernant la détection du cancer du sein.



LE CANCER DU SEIN EN CHIFFRES

1er cancer incident chez la femme **61.214**

nouveaux cas chaque année **+12.100**

décès par an **88% de guérison** avec un
dépistage tôt

LES FACTEURS DE RISQUES NATURELS

Adopter un mode de vie sain est la clé pour être en bonne santé. Cependant, il est important de connaître les facteurs qui augmentent les risques de contracter un cancer du sein.

1. L'ÂGE

Le risque de contracter un cancer du sein augmente avec l'âge. Plus nous vieillissons, plus nous contractons des cellules anormales.

2. LES HORMONES

Les risques peuvent être variables suivant différents critères : l'âge de la puberté, le nombre de grossesses, le type de contraception choisi ...

3. LA GÉNÉTIQUE

Certains gènes héréditaires augmentent les risques de contracter un cancer du sein chez certaines personnes.

4. LES ANTÉCÉDENTS

Certaines maladies comme la maladie de Hodgkin peuvent augmenter le risque de contracter un cancer du sein.

5. LA DENSITÉ MAMMAIRE

Les femmes ayant un tissu mammaire plus dense que la moyenne sont susceptibles de développer un cancer du sein.

L'AUTOPALPATION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'autopalpation est un examen que l'on réalise soi-même en effectuant un ensemble de gestes.



Un suivi régulier prévient l'apparition d'un cancer.



Le rythme idéal est une fois par mois (après menstruations).



L'autopalpation permet de mieux connaître votre corps.

3 RÉFLEXES SANTÉ À ADOPTER



Un examen gynécologique une fois par an.

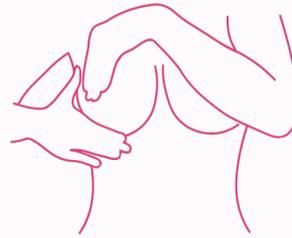


Une mammographie tous les 2 ans à partir de 50 ans.



Un frottis cervico-utérin une fois tous les 3 ans.

À VOS MARQUES, PRÊTES, PALPEZ!



1. MIROIR MON BEAU MIROIR ...

Placez-vous devant un miroir, de façon à pouvoir inspecter votre poitrine correctement. Vérifiez qu'il n'y a rien d'anormal tels que des irritations, rougeurs, écoulements ...

2. HAUT LES BRAS!

Avec la pointe de vos doigts, faites des petits cercles, tapotez et palpez votre sein plus ou moins fort à la recherche d'anomalies.

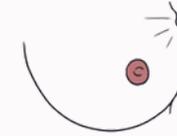
3. ÇA T'ÉTONNE ?

Pressez délicatement votre téton pour vérifier qu'aucun liquide n'en sort. Si c'est le cas, prévenez votre médecin!

4. JAMAIS L'UN SANS L'AUTRE

Répétez l'ensemble des gestes précédents sur votre second sein.

10 SYMPTÔMES À SURVEILLER



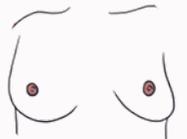
Grosseur sur votre sein



Grosseur dans votre sein



Creux dans votre sein



Sein distendu



Écoulement mammaire



Aspect peau d'orange



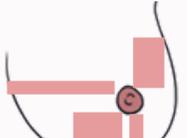
Grosseur sous votre aisselle



Mamelon rétracté



Rougeur



Veines visibles