

l'auto-examen du sein

Il s'agit de quelques gestes très simples qui vous permettent de connaître approximativement l'état de santé de votre poitrine.

Les seins sont soumis à de brusques variations hormonales et tous les épisodes de la vie génitale les influencent. Ils peuvent être atteints de maladies diverses, le plus souvent seulement gênantes et sans gravité, mais parfois redoutables, comme c'est le cas pour le cancer.

Or, surtout faute d'informations, le sein est beaucoup trop souvent exclu de la consultation médicale. Le cancer du sein est actuellement le cancer féminin le plus fréquent. Il est souvent mortel, non pas parce qu'il est naturellement plus agressif qu'une autre localisation cancéreuse, mais pour la simple et unique raison que la plupart des femmes ne vont pas consulter à temps leur médecin.

Pourtant, contrairement à ce que croient encore beaucoup trop de personnes, dans l'immense majorité des cas, **un cancer du sein traité au début est parfaitement guérissable. Mais pour le traiter tôt, il faut qu'il soit dépisté tôt.**


Toutes les femmes devraient connaître leur propre poitrine et la surveiller simplement, mais régulièrement, sans plus de crainte, mais aussi soigneusement qu'on surveille son poids ou sa denture.

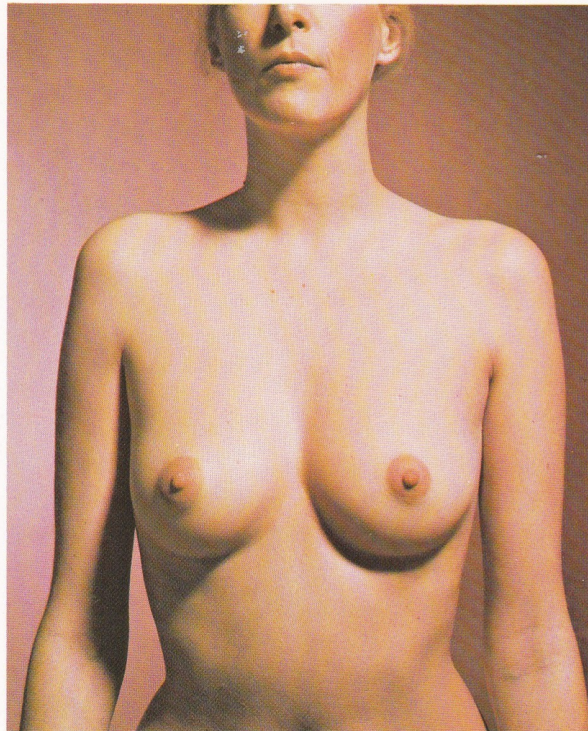
Il ne s'agit nullement de faire vous-même votre propre diagnostic et votre propre traitement, mais de savoir **consulter à temps votre médecin habituel** lorsqu'il vous semble qu'une anomalie est apparue récemment. Dans 9 cas sur 10 au moins, cette anomalie même si elle vous semble une "tumeur" sera de nature bénigne.

En pratique, ce bref examen doit être effectué une fois par trimestre approximativement 4 à 5 jours après la fin des règles.

l'auto-examen du sein

COMITE FRANÇAIS D'EDUCATION POUR LA SANTE, 2 rue Auguste Comte 92110 Vanves

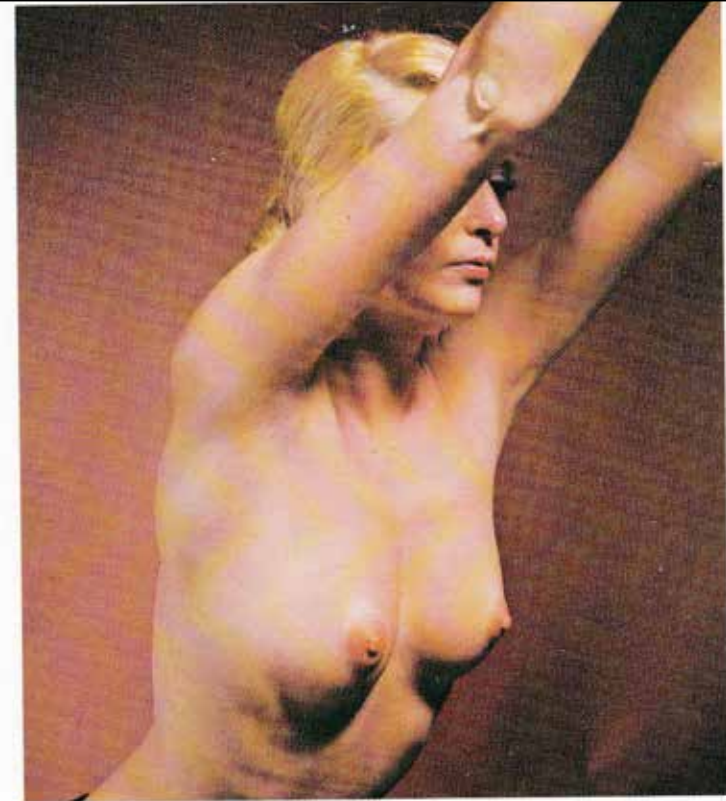
CFES 



INSPECTION DEVANT LA GLACE



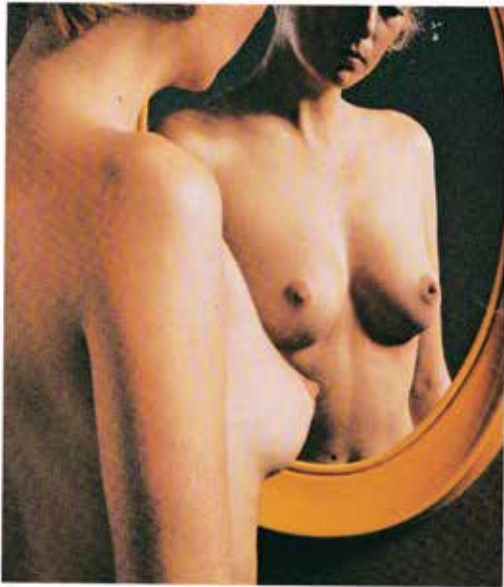
Observez le contour des seins qui ne doit pas présenter de déformation ou d'irrégularité localisée que vous releviez les bras...



...que vous vous tourniez de profil ou que vous vous penchiez en avant.

Torse nu, devant votre glace, observez si les mamelons sont symétriques et sur la même horizontale (il existe toujours une petite dissymétrie parfaitement normale, et ce qui compte est de savoir si elle s'est modifiée récemment).

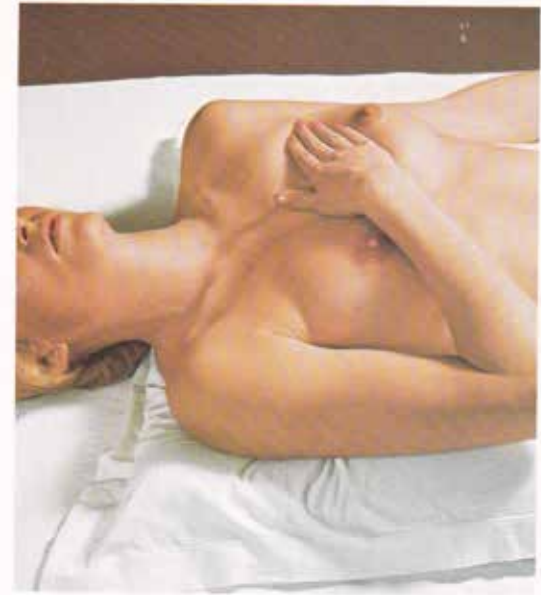
Palpation du sein



Enfin, regardez le mamelon de chaque côté :
il ne doit pas présenter de petites crotelles ou d'eczéma,
il ne doit pas être déformé, ou rétracté vers la profondeur de la glande.



Allongez-vous sur votre lit,
un coussin sous les épaules, et palpez votre sein, avec **la main bien à plat**,
(le sein droit avec la main gauche et le sein gauche avec la main droite)



en effectuant de petits mouvements circulaires sur toute la surface du sein.
(ne pincez pas la glande entre deux doigts, elle vous donnerait très souvent
l'impression d'être remplie de petites boules irrégulières qui sont en fait quasi
normales).

Complément d'examen



Recherchez avec les doigts, cette fois recourbés, s'il existe
des ganglions dans le creux des aisselles (ils sont très fréquents, surtout
chez les femmes qui se rongent les ongles ! mais là encore, ce qui compte est
de savoir si ces ganglions se sont modifiés récemment).



Enfin, pressez de chaque côté sur votre mamelon.
Si une goutte de liquide apparaît, dites-le à votre médecin.

APPRENEZ A VOUS CONNAÎTRE

pour mieux préserver votre santé en dépistant très tôt le plus petit signe suspect.

Sachez aussi tirer parti des occasions de dépistage systématique que sont

les **examens de médecine préventive** :

- Consultations pré ou post-natales
- Consultations de planification familiale
- Examens de médecine du travail
- Bilans de santé proposés par la Sécurité Sociale

Et, au moindre doute, rappelez-vous que
le médecin est votre meilleur conseiller de santé.