

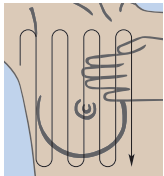
L'auto-examen des seins: Marche à suivre

À la fin des règles (ou chaque mois à la même période si vous n'êtes pas réglée), vous devez examiner vos seins pour rechercher toute modification de leur apparence ou de leur consistance. En cas de modification quelconque, vous devez informer votre médecin ou infirmière. Faites examiner vos seins régulièrement et demandez au médecin de vous prescrire une mammographie.



Étape 1 : Allongée sur le dos

- Allongez-vous sur le dos en plaçant un oreiller sous l'épaule droite
- Palpez le sein droit en utilisant la pulpe des trois doigts du milieu de la main gauche
- En appliquant une pression légère, moyenne et ferme, procédez avec un mouvement circulaire tout en maintenant les doigts sur la peau
- Procédez ensuite avec un mouvement de haut en bas
- Recherchez par palpation d'éventuelles modifications au niveau du sein, au-dessus et en dessous de la clavicule et sous l'aisselle
- Répétez la procédure avec la main droite pour le sein gauche

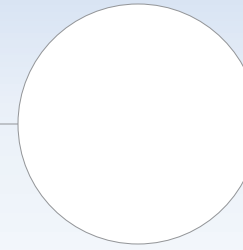
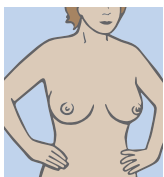


Ces étapes peuvent être répétées avec les mains savonneuses dans le bain ou sous la douche.

Étape 2 : Devant un miroir

Recherchez toute modification par rapport à la normale. Examinez vos seins en quatre étapes:

- les bras allongés le long du corps;
- les bras au-dessus de la tête;
- les mains sur les hanches en contractant les pectoraux;
- penchée vers l'avant en tenant les mains sur les hanches.



Signaux d'alerte

Vous devez consulter votre médecin ou infirmière si vous remarquez un des signes suivants:

- Boule, nodule ou épaississement
- Gonflement, sensation de chaleur, rougeur ou couleur plus sombre
- Changement de taille ou de forme
- Fossette ou plissement au niveau de la peau
- Démangeaison, plaie croûteuse ou éruption sur le mamelon
- Enfoncement du mamelon ou d'une autre zone
- Écoulement soudain au niveau du mamelon
- Apparition d'une douleur localisée qui ne disparaît pas

Recommandations de Susan G. Komen for the Cure contre le cancer du sein :

- Mammographie annuelle à partir de l'âge de 40 ans

Les femmes âgées de moins de 40 ans dont un membre de la famille a déjà souffert d'un cancer du sein ou d'autres problèmes doivent consulter un professionnel de la santé afin de déterminer si les tests de dépistage doivent être commencé plus tôt ou pratiqués plus fréquemment.

- Examen des seins par un professionnel de la santé tous les 3 ans à partir de l'âge de 20 ans, et chaque année après l'âge de 40 ans
- Auto-examen des seins chaque mois à partir de l'âge de 20 ans

Pour des informations complémentaires sur la santé des seins ou sur le cancer du sein, veuillez appeler la ligne nationale gratuite d'assistance de Susan G. Komen for the Cure ou visitez notre site Web.

www.komen.org

1-800 I'M AWARE

(1-800-462-9273)