

# Octobre Rose : hauts les seins !

Des seins en bonne santé, ça commence avant tout chez soi !



## Généralités sur le cancer du sein

1 sur 8

sera touchée par un cancer du sein dans sa vie

1ère cause de décès

par cancer chez les femmes

54 000

cas par an en moyenne

80% des cancers du sein se développent après l'âge de 50 ans

Âge moyen

63 ans

## Facteurs de risque

### FACTEURS DE RISQUE MODIFIABLES



15,1%

ALCOOL



4,4%

TABAGISME



10,6%

SURPOIDS & OBESITE

(pour les cancers post-ménopausiques)

### FACTEURS DE RISQUE CONNUS

L'âge



La prédisposition génétique



Un antécédent de pathologie mammaire

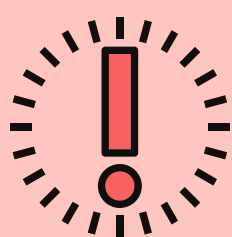


Un antécédent d'irradiation thoracique médicale à forte dose



## Le dépistage : une étape indispensable

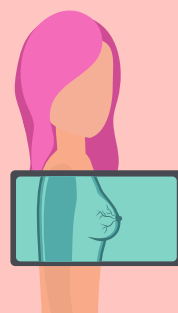
Vous avez entre 50 et 74 ans et vous n'avez pas de symptômes ni de facteurs



Tous les 2 ans, il est essentiel de prendre part au dépistage national

Il consiste en un examen clinique des seins et une mammographie. **C'est gratuit !**

Renseignez-vous auprès de votre médecin



## L'autopalpation : la clé pour une bonne santé

Il est essentiel de faire une palpation tous les ans chez son médecin.

Chez vous : l'autopalpation, **pratiquée tous les mois après les règles**, permet de bien connaître vos seins, de détecter toute anomalie et de la signaler à votre sage-femme ou médecin.



**Observer sa poitrine, face à un miroir.**

Vérifier qu'il n'y a rien d'anormal (exemple : un écoulement au niveau d'un mamelon, des crevasses, fossettes, plis, peau d'orange ou peau qui pèle)



**Toucher ses seins méthodiquement.**

Lever le bras droit, et avec le 3 doigts du milieu de la main gauche, fermement palper le sein droit dans son intégralité. Commencer au niveau de l'aisselle et avancer par petits cercles, du bout des doigts.



**Retoucher sa poitrine.**

Porter une attention particulière à la zone entre le sein et l'aisselle pour repérer tout grosseur ou callosité anormale de la peau.



**Terminer par le mamelon.**

Presser délicatement pour vérifier qu'il n'y a aucun écoulement.



**Répéter sur le sein gauche.**