

**OCTOBRE ROSE**  
**PRENDS  
TES SEINS  
EN MAIN!**

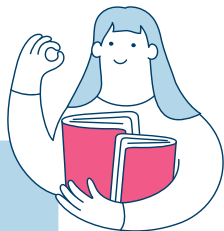




- Au cours de sa vie, **1 femme sur 8** va être concernée par le cancer du sein.
- **90% des cancers du sein** détectés grâce au dépistage précoce sont guéris.

**EnSanté, service de prévention et de santé au travail, s'engage pleinement à soutenir la lutte contre le cancer du sein.**

Dans le cadre de sa mission de prévention en santé publique, EnSanté, en partenariat avec le Collectif Octobre Rose, lance une opération massive pour sur la sensibilisation au cancer du sein.



## À quoi sert l'autopalpation mammaire ?

L'autopalpation s'inscrit dans une démarche d'auto-dépistage. Elle peut permettre de déceler une anomalie au niveau de la poitrine.

L'autopalpation mammaire est le **1<sup>er</sup> maillon du dépistage** et peut permettre de consulter de manière rapide un professionnel et **aider à un dépistage précoce du cancer du sein** et ainsi une prise en charge rapide.

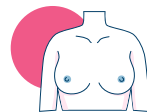
## QUE FAIRE SI VOUS DÉPISTEZ LA MOINDRE ANOMALIE ?

Toute suspicion relevée lors d'une autopalpation justifie un avis spécialisé. Prenez rendez-vous avec votre médecin traitant, votre gynécologue ou votre sage-femme.



## 1 MINUTE PAR MOIS, POUR TOI

L'autopalpation se réalise régulièrement de préférence après les règles car les seins sont plus souples et moins douloureux donc plus faciles à examiner.



Étape 1

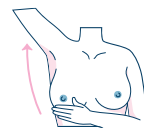
### Observation des seins et du mamelon

Se positionner dos droit devant le miroir et bras le long du corps.

Observer s'il y a :

**Un Changement** de taille et/ou de forme, perte de symétrie.

**Un Changement** d'aspect : pli, rougeur.  
**L'Apparition** d'une grosseur.



Étape 2

### Palpation des seins

Levez le bras du côté du sein à examiner et examinez le sein avec la main opposée (avec minimum 3 doigts) :

pour le sein droit levez le bras droit et palpez avec la main gauche,

pour le sein gauche levez le bras gauche et palpez avec la main droite.



Étape 3

### Palpation des seins

Commencez par la partie extérieure de votre sein en faisant de petits mouvements circulaires avec les bouts des doigts en appuyant bien sur le sein (écrasez la glande mammaire contre la paroi thoracique), zone par zone jusqu'à l'intérieur, à la recherche d'une grosseur ou d'une induration.



Étape 4

### Palpation des aires ganglionnaires

Vérifier l'absence de ganglions sous les aisselles et au niveau de la clavicule.



Étape 5

### La pression des mamelons

Presser les mamelons afin de vérifier l'absence de tout écoulement provenant du sein.

Répétez l'opération de l'autre côté.



## À savoir

L'autopalpation ne remplace pas l'examen clinique réalisé tous les ans par votre médecin, gynécologue ou sage-femme.



Retrouvez  
tous les gestes  
d'autopalpation  
en vidéo

## SURVEILLANCE, DÉPISTAGE, À CHAQUE ÂGE SON SUIVI :

**De 25 à 50 ans**, la surveillance par un professionnel de santé (médecin, gynécologue, sage-femme) ainsi que l'autopalpation permettent d'avoir un suivi régulier.

**De 50 à 74 ans**, en plus du suivi habituel chez un professionnel de santé, une mammographie de contrôle est recommandée tous les 2 ans.\*

Dans le cadre du dépistage organisé, cette dernière est gratuite.

*\* Le suivi par mammographie peut-être envisagé plus tôt selon vos antécédents familiaux et/ou génétiques.*

