

OCTOBRE
ROSE

PRENDS
TES
SEINS
EN MAIN !

EnSanté!

SURVEILLANCE DEPISTAGE À CHAQUE ÂGE SON SUIVI

Au cours de sa vie, 1 femme sur 8
va être concernée par le cancer du sein.
Détecté tôt, le cancer du sein se soigne plus facilement,
avec de meilleures chances de guérison.



À PARTIR DE 25 ANS SURVEILLANCE

Un **examen clinique** (observation et palpation)
par un **professionnel de santé** (médecin, gynécologue,
sage-femme) est recommandé **tous les ans**.

DE 50 À 74 ANS SUIVI ET DÉPISTAGE

En plus du suivi habituel chez un professionnel de santé,
une **mammographie** de dépistage est recommandée **tous les 2 ans**.
Dans le cadre du dépistage organisé, elle est prise en charge à 100 %
par l'Assurance Maladie, sans avance de frais.

** Selon vos antécédents personnels ou familiaux et votre niveau de risque,
un suivi adapté peut vous être proposé.*

APRÈS 74 ANS SUIVI INDIVIDUALISÉ

Le dépistage n'est pas abandonné, il est individualisé.

AU QUOTIDIEN, JE SUIS ACTRICE DE MA SANTÉ !

★ JE SUIS À L'ÉCOUTE DE MES SEINS

Apprenez à connaître l'aspect et le toucher habituels de vos seins. Les observer et les toucher peut vous aider à remarquer un changement inhabituel :



Une modification de la peau :

aspect « peau d'orange »,
gonflement, rougeur,
apparition d'un creux

Une modification du mamelon

ou de l'aréole : mamelon
qui rentre vers l'intérieur,
changement de coloration,
écoulement ou suintement

L'apparition d'une grosseur

(d'une boule) dans le sein
ou sous le bras

Un changement de la taille ou de la forme des seins

JE REMARQUE UN CHANGEMENT : J'EN PARLE

Un changement inhabituel ne signifie pas forcément un cancer, mais mérite un avis médical. Prenez rendez-vous avec votre médecin traitant, votre gynécologue ou votre sage-femme, sans attendre le prochain dépistage.



Cette auto-surveillance ne remplace ni le suivi médical
ni les mammographies recommandées.



**LE DÉPISTAGE PERMET DE REPÉRER UNE ANOMALIE
OU UN CANCER DU SEIN AVANT L'APPARITION DE SYMPTÔMES.**

Une détection précoce permet aussi, en général,
des traitements moins lourds et moins agressifs,
avec moins de séquelles.



JE RÉDUIS LES RISQUES

Prendre soin de votre santé au quotidien,
c'est aussi agir pour réduire le risque
de certains cancers, dont celui du sein.



Mettez du mouvement dans votre vie :

marchez, faites du vélo, jardinez, prenez les escaliers...
Profitez des occasions du quotidien pour bouger régulièrement.



Misez sur une alimentation équilibrée :

variez le contenu de vos repas et veillez à votre poids.



Adoptez des habitudes bénéfiques pour votre santé :

limitez votre consommation d'alcool
et privilégiez une vie sans tabac.



Retrouvez tous nos conseils

