

Cancer Screening Programmes

BE BREAST AWARE

FRENCH

SURVEILLEZ VOS SEINS

Que signifie « surveiller vos seins » ?

« **Surveiller vos seins** » fait partie de la perception générale de votre corps. C'est un processus qui vous permet de mieux connaître vos seins et de vous familiariser avec leurs caractéristiques. Apprendre à reconnaître l'état de vos seins à différents moments vous aidera à savoir ce qui est normal dans votre cas.

Vous pouvez vous familiariser avec la texture de vos seins en les examinant du regard et en les palpant au moment qui vous convient le mieux comme, par exemple, lorsque vous prenez un bain, une douche, ou quand vous changez de vêtements.

« **Surveiller vos seins** » et savoir ce qui est normal dans votre cas vous aidera à déceler tout changement anormal qui pourrait se produire.

Prenez soin de vous pour assurer votre propre bien-être.

Des seins normaux

Avant la ménopause, l'état de seins normaux change au cours du cycle menstruel. Les cellules des tissus associés à la sécrétion du lait dans les seins débordent d'activité durant les jours précédant les règles. Chez certaines femmes, les seins deviennent alors sensibles et noduleux, en particulier près des aisselles.

Après une hystérectomie, les seins continuent de changer au cours du cycle menstruel jusqu'au moment où les règles se seraient arrêtées normalement.

Après la ménopause, l'activité du tissu glandulaire de la poitrine cesse. Au toucher, une poitrine normale sera souple, moins ferme et n'aura pas de nodules.

Sachez reconnaître ce qui est normal dans votre cas

Les changements à repérer

Apparence.

Tout changement de la forme ou du contour des seins, en particulier lorsque vous bougez les bras ou remontez les seins. Toute nouvelle fossette ou ride de la peau.

Sensations.

Toute sensation inhabituelle de gêne ou de douleur dans un sein, en particulier si elle est nouvelle et persistante.

Grosseurs.

Tout changement tel que boule, épaississement ou enflure apparaissant dans un sein ou une aisselle et différant de la partie correspondante de l'autre sein ou aisselle. Toute modification nouvelle est très importante.

Changement du mamelon.

Tout écoulement par le mamelon, inhabituel et non laiteux. Tout saignement ou rougeur moite qui ne guérit pas facilement. Tout changement dans la projection du mamelon, soit qu'il se rétracte, soit qu'il pointe différemment. Toute inflammation du mamelon lui-même ou dans sa périphérie.

Sachez ce qu'il faut repérer du regard ou au toucher

Ce qu'il faut faire si vous décelez un changement

De nombreux facteurs peuvent provoquer des changements dans les seins ; bénins pour la plupart, il faut néanmoins les faire tous vérifier car il existe un faible risque qu'ils représentent les premiers symptômes d'un cancer.

Si vous constatez n'importe quel changement de vos seins qui vous semble anormal, **consultez votre médecin sans attendre**. Dites-vous que ce n'est pas du temps perdu. Dans le cas d'un cancer, plus le diagnostic est précoce, et moins le traitement sera lourd – ce qui suggère des chances de préserver la qualité de vie bien meilleures.

Le risque de développer un cancer du sein augmente avec l'âge, mais il est très peu fréquent chez les femmes de moins de 40 ans,

Informez immédiatement votre médecin de tout changement

Le dépistage du cancer du sein

Si vous avez 50 ans, ou plus, il vous est fortement conseillé de participer au programme de dépistage du cancer du sein du National Health Service (NHS – Service national de la Santé) qui vous convoque tous les trois ans pour subir une mammographie. Cet examen radiologique permet de détecter des changements dans les seins à un stade très précoce. Votre médecin pourra vous donner des informations supplémentaires sur le programme de dépistage.

L'examen radiographique de dépistage n'est pas offert systématiquement aux femmes de moins de 50 ans parce qu'on a pas démontré son utilité. Si vous avez des inquiétudes au sujet de vos seins, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

Surveillez vos seins

Code d'auto examen en cinq points

- Sachez reconnaître ce qui est normal dans votre cas

- Examinez vos seins du regard et au toucher
- Sachez quels changements anormaux déceler
- Informez immédiatement votre médecin de tout changement
- Participez au programme de dépistage mammographique si vous avez 50 ans ou plus

© Crown copyright 2006

277238 1p Oct06

Produit par le COI pour le ministère de la Santé

Dernière édition mise à jour en octobre 2006

Des exemplaires supplémentaires de cette brochure 277238/*Be breast aware* (Surveillez vos seins) sont disponibles à l'adresse suivante :

DH Publications Orderline,

E-mail: dh@prolog.uk.com

PO Box 777, London SE1 6XH

Tél : 08071 555 455

Fax : 01623 724524

www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/