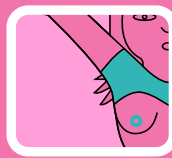
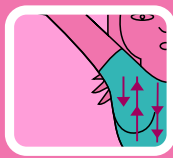
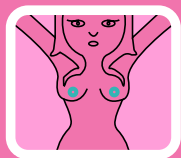


MA FICHE CONSEIL

L'auto palpation des seins



Le cancer du sein est le cancer féminin le plus fréquent : près d'une femme sur huit est touchée par un cancer du sein au cours de sa vie.

Grâce au dépistage et à des traitements toujours plus performants, une diminution de la mortalité est observée depuis une dizaine d'années.

Pour réduire encore l'impact de cette maladie, apprenons à mieux la connaître et à la dépister le plus tôt possible !

L'auto palpation des seins

Qu'est-ce que l'autopalpation mammaire ?

Elle consiste à s'examiner les seins afin de dépister une anomalie qui pourrait orienter vers un diagnostic de cancer.

Quand ?

Régulièrement, de préférence après les règles car les seins sont plus souples et moins douloureux donc plus faciles à examiner.

Comment ?



Observation des seins et du mamelon



Palpation des seins



Pression des mamelons



Palpations des aires ganglionnaires

Le saviez-vous ?

La consommation d'alcool, de tabac et le surpoids sont des facteurs de risque de cancers du sein et sont évitables.

Quel est l'intérêt ?

Son pronostic est très dépendant de la précocité du diagnostic : plus tôt il est dépisté, plus il répondra bien au traitement.

L'autopalpation mammaire est le 1^{er} 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 ?

Prévenir votre médecin traitant, votre gynécologue ou votre sage-femme.

ATTENTION

L'autopalpation ne remplace pas l'examen clinique réalisé tous les ans par votre médecin, votre gynécologue ou votre sage-femme et encore moins la mammographie pour les femmes de 50 à 74 ans car elle permet de dépister des anomalies qui ne sont pas visibles et/ou palpables.



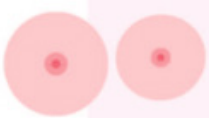
L'auto palpation des seins : 4 étapes

Observation des seins et du mamelon

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



- Changement de taille et/ou de forme, perte de symétrie



- Changement d'aspect : pli, rougeur, peau d'orange



- Apparition d'une grosseur



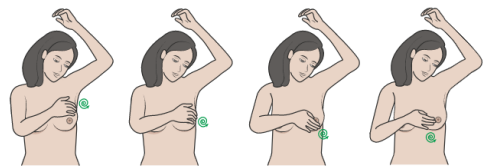
Palpation des seins



La palpation se pratique avec les 3 doigts centraux (index, majeur et annulaire) à plat.

Levez le bras du côté du sein à examiner et examinez le sein avec la main opposée : 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.

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 (écrase la glande mammaire contre la paroi thoracique), zone par zone jusqu'à l'intérieur, à la recherche d'une grosseur ou d'une induration.

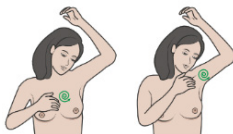


Signes qui doivent vous inciter à consulter.

Ils ne sont pas spécifiques aux cancer du sein.

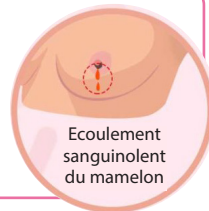
Palpation des aires ganglionnaires

Vérifier l'absence de ganglions sous les aisselles.



La pression des mamelons

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



Nous restons à votre disposition
pour tout renseignement complémentaire.

Infirmière d'annonce et de coordination

Tél. : **04 67 33 31 06**

Mail : idec.gyneco@chu-montpellier.fr

Secrétariat de chirurgie gynécologique

04 67 33 65 21

ou

04 67 33 65 32

Département de gynécologie obstétrique
Unité de cancérologie de la femme
Hôpital Arnaud de Villeneuve
CHU de Montpellier
371 avenue du Doyen Gaston Giraud
34295 Montpellier Cedex 5

