

Auto-palpation mammaire



* Faudot Ophélie (sage-femme)



Intérêt de l'auto palpation

- * Cancer du sein : le cancer le plus fréquent (1 femme sur 8) et le plus mortel chez la femme en France**

Guérir d'un cancer du sein dépend de l'âge, la taille et le type de la tumeur, le stade de la maladie (atteinte de la peau, ganglions envahis, métastases).

Dépistage au stade précoce = chance de guérison importante

Auto-palpation permet d'aider au dépistage précoce

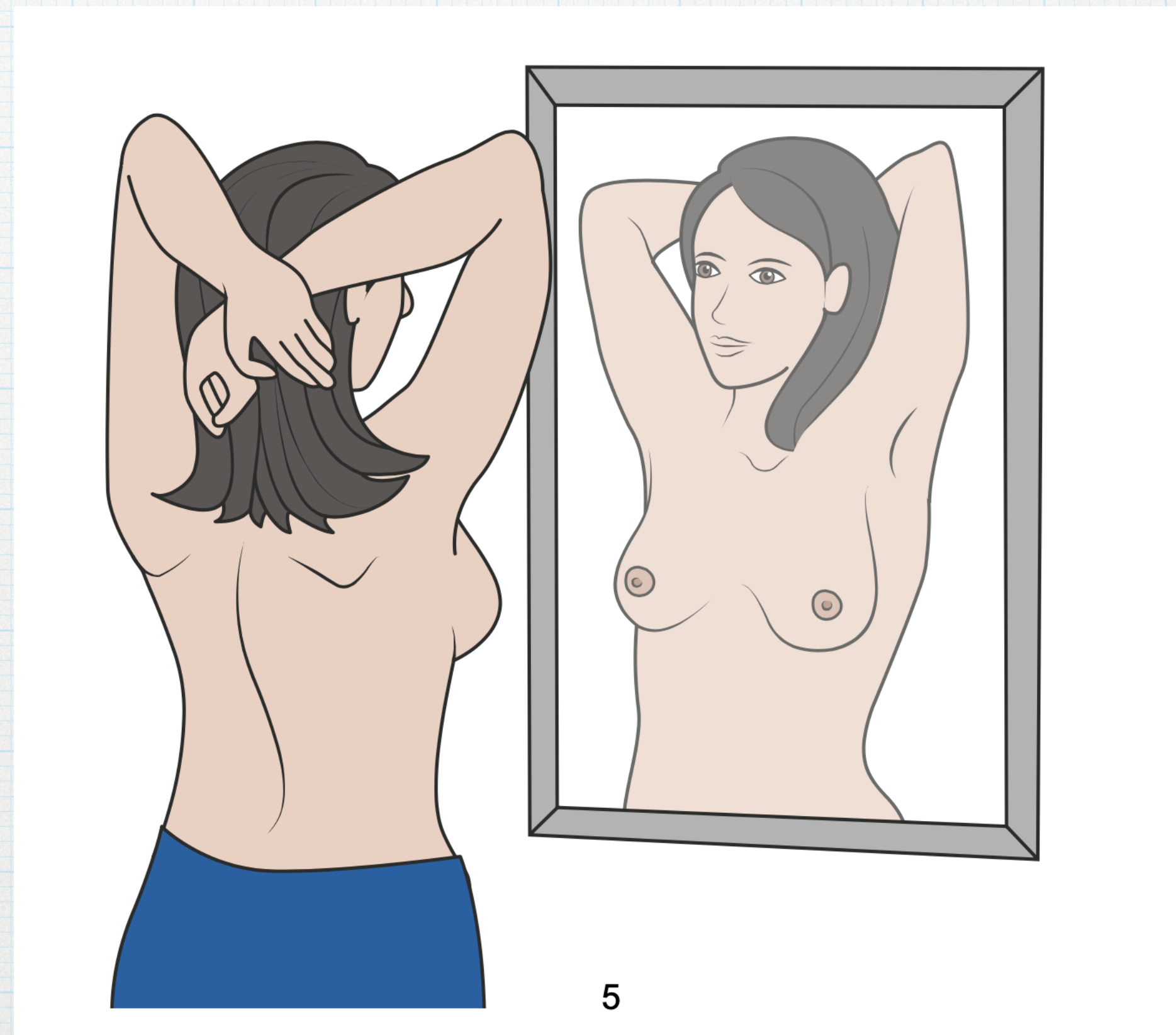
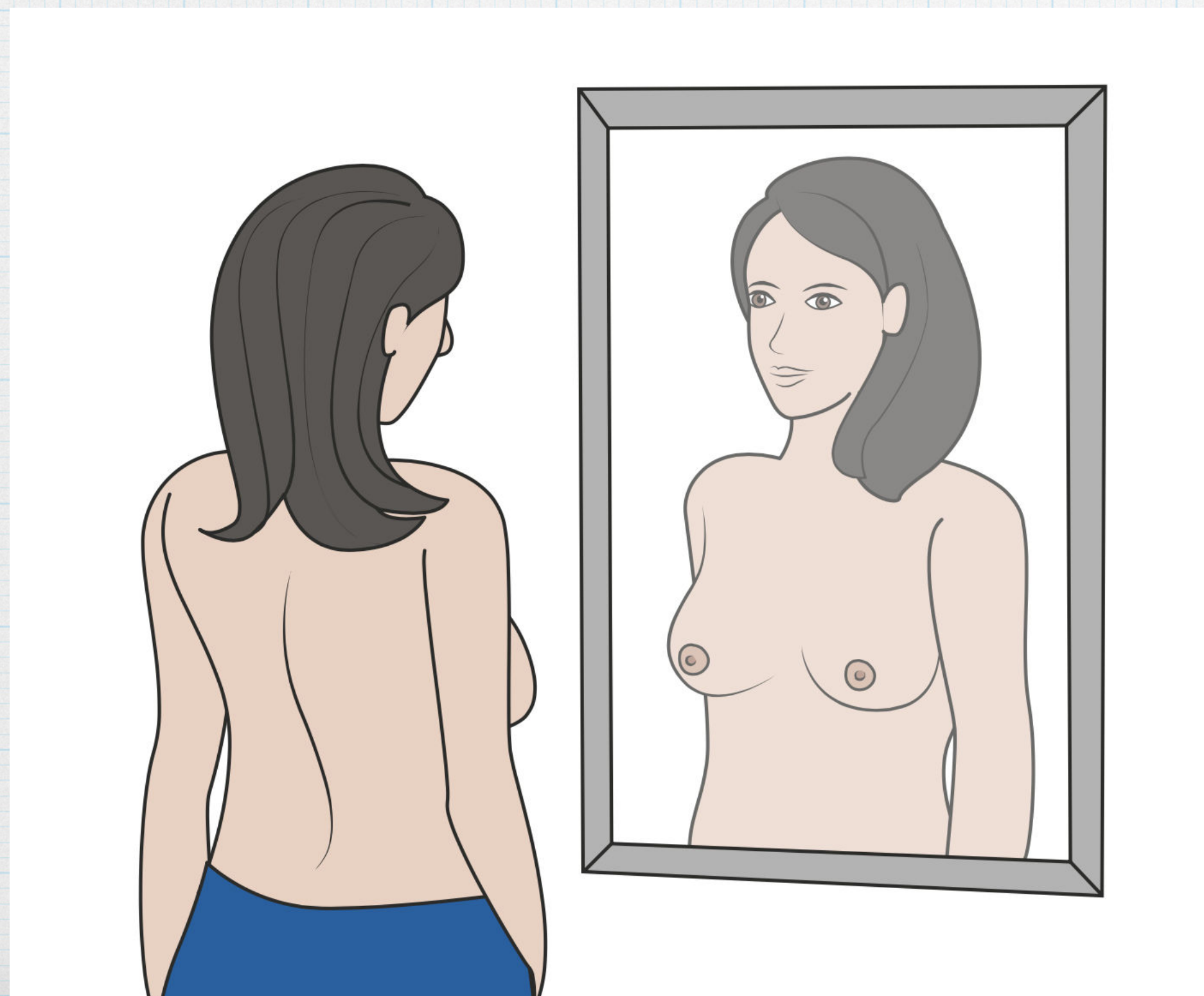
Pratique de l'auto palpation

Quand ?

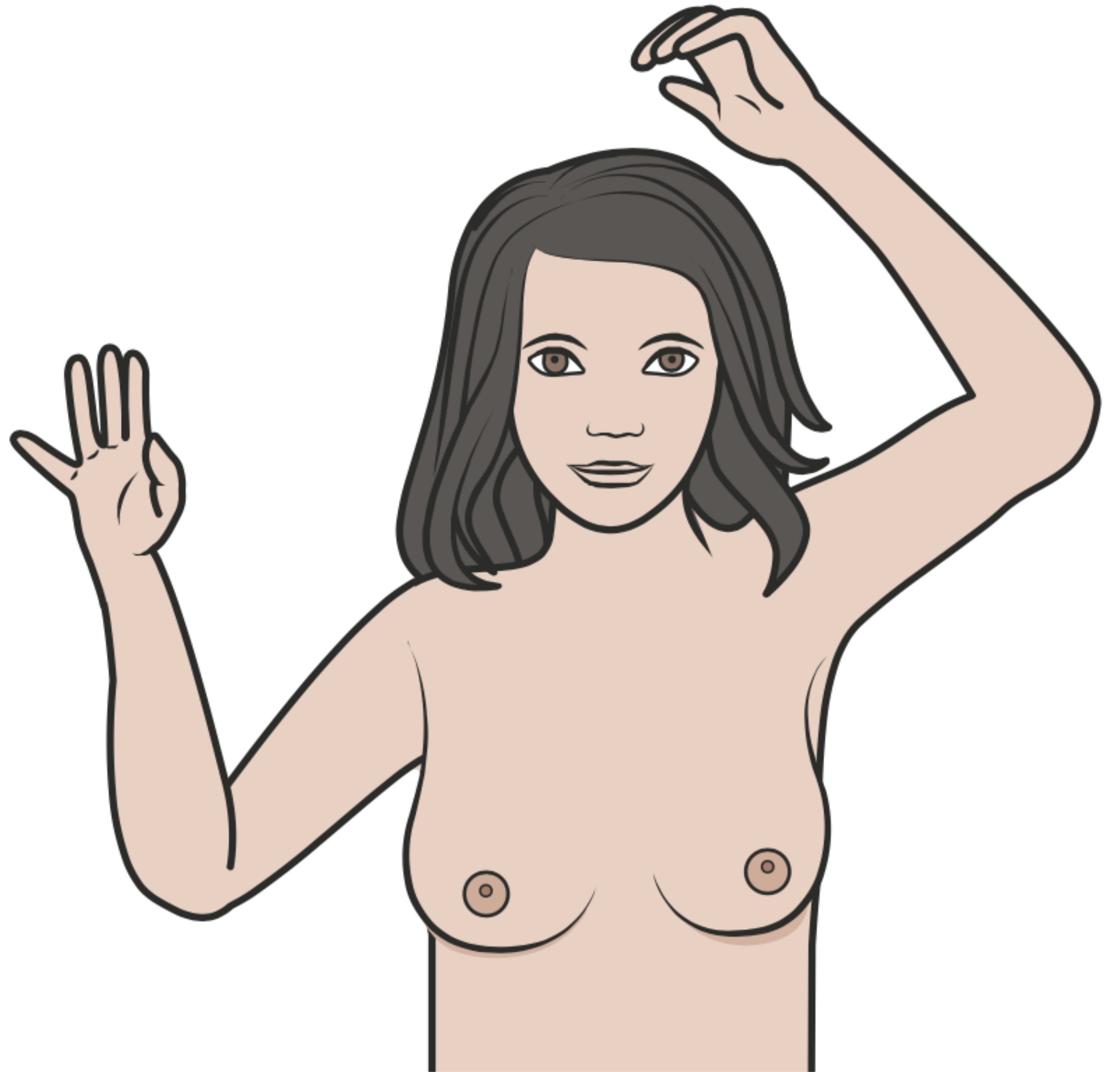
- Dès 25 ans
- Après les règles
(avant et pendant les règles = seins : plus tendues et sensibles)
- Tous les mois

Comment ?

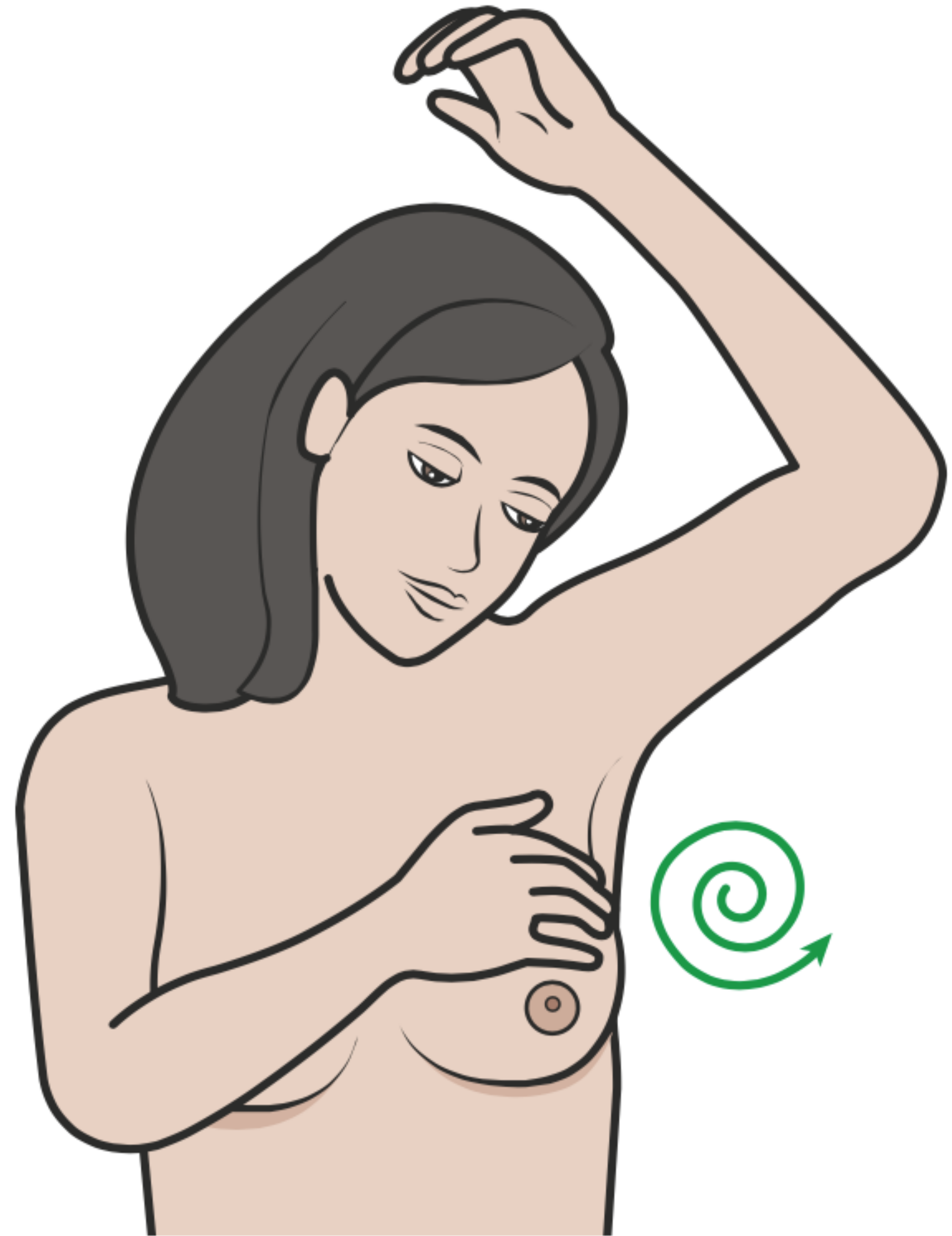
- * Prendre son temps
- * Debout devant un miroir



- * **Palper le sein avec :**
 - * **3 doigts à plat**
 - * **Main opposée**
 - * **Le bras levé**

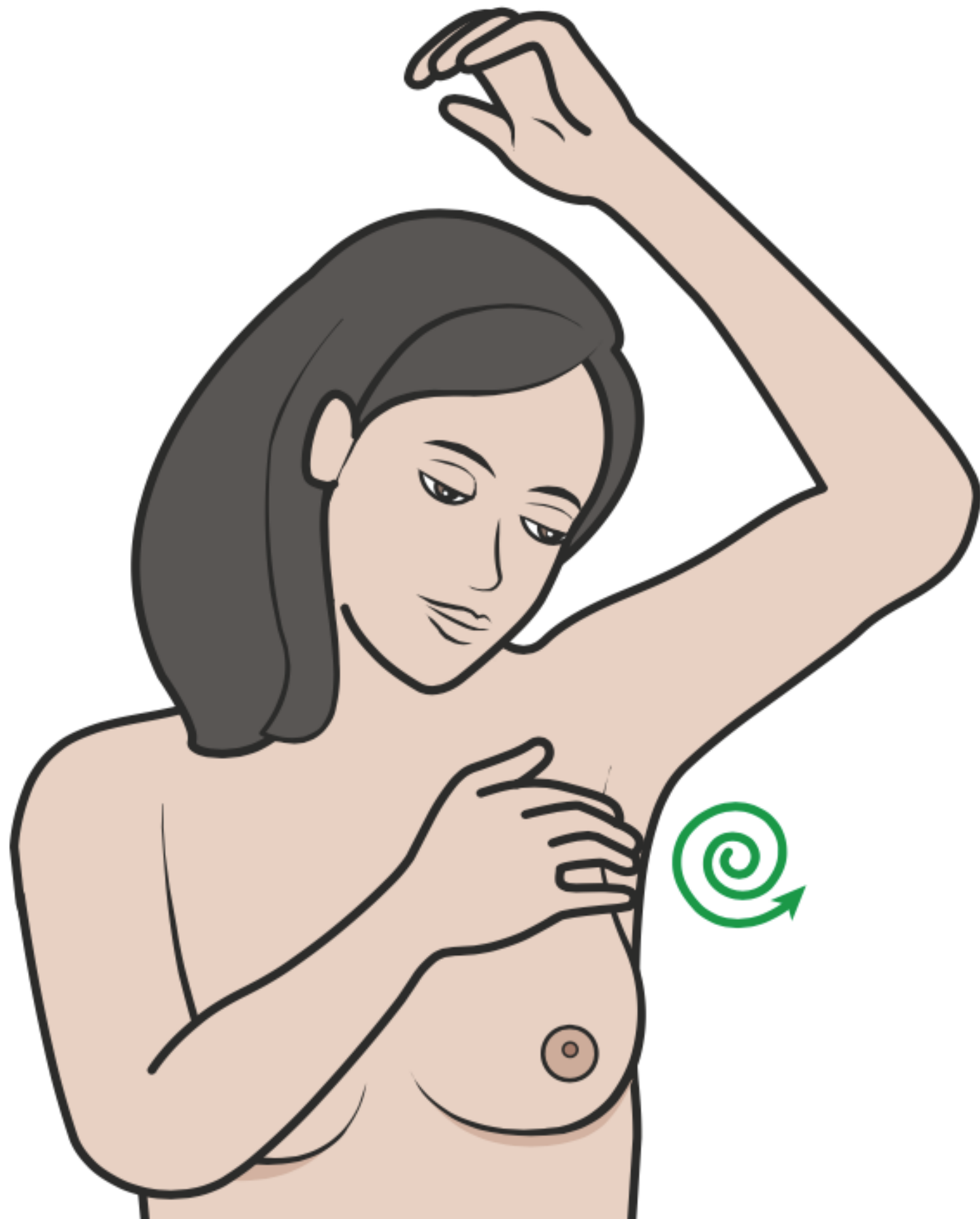


- * « Couper » le sein en 4 cadrans
- * Petits cercles
- * Plaquer le sein sur la cage thoracique

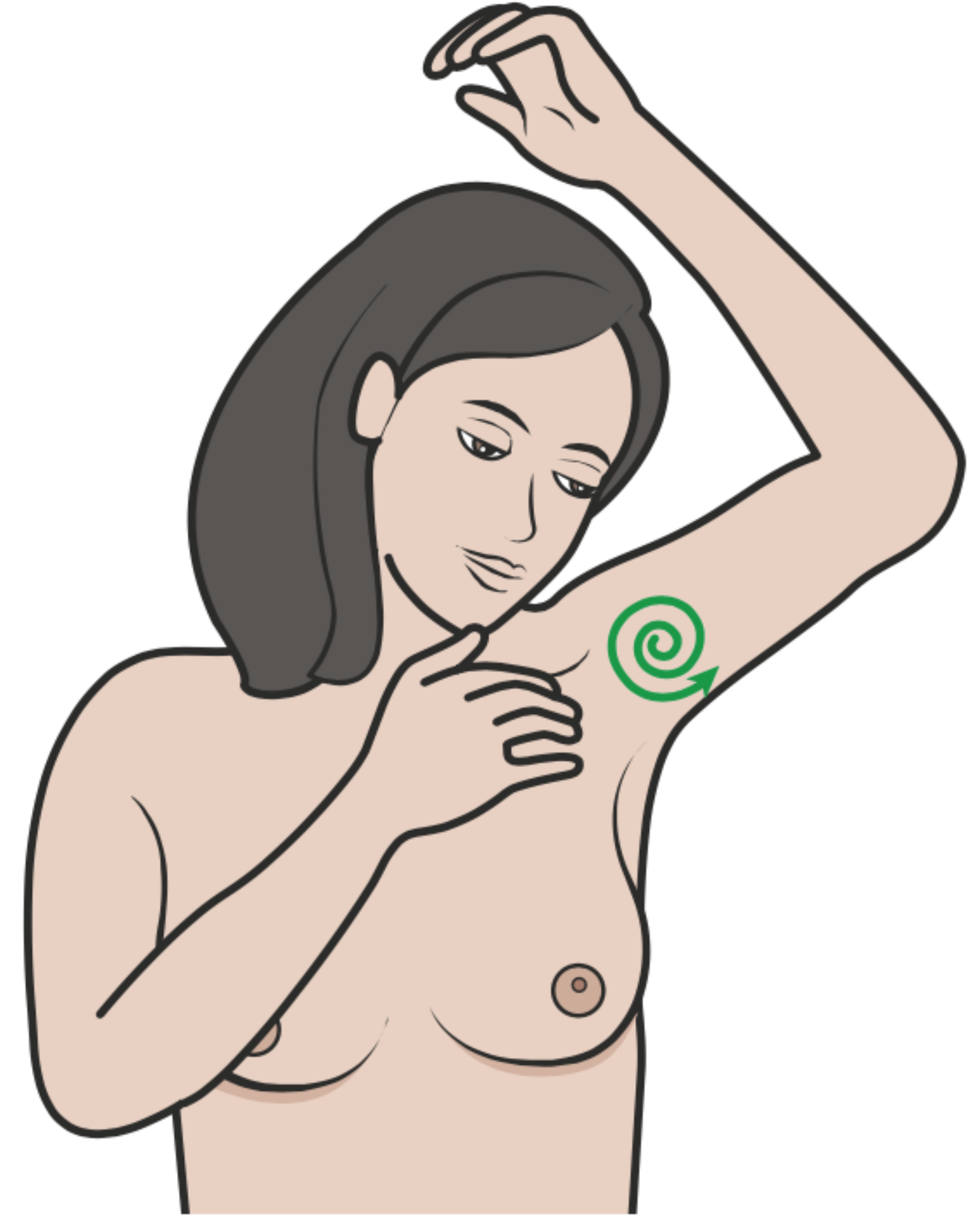


* Palpation des aires ganglionnaires :

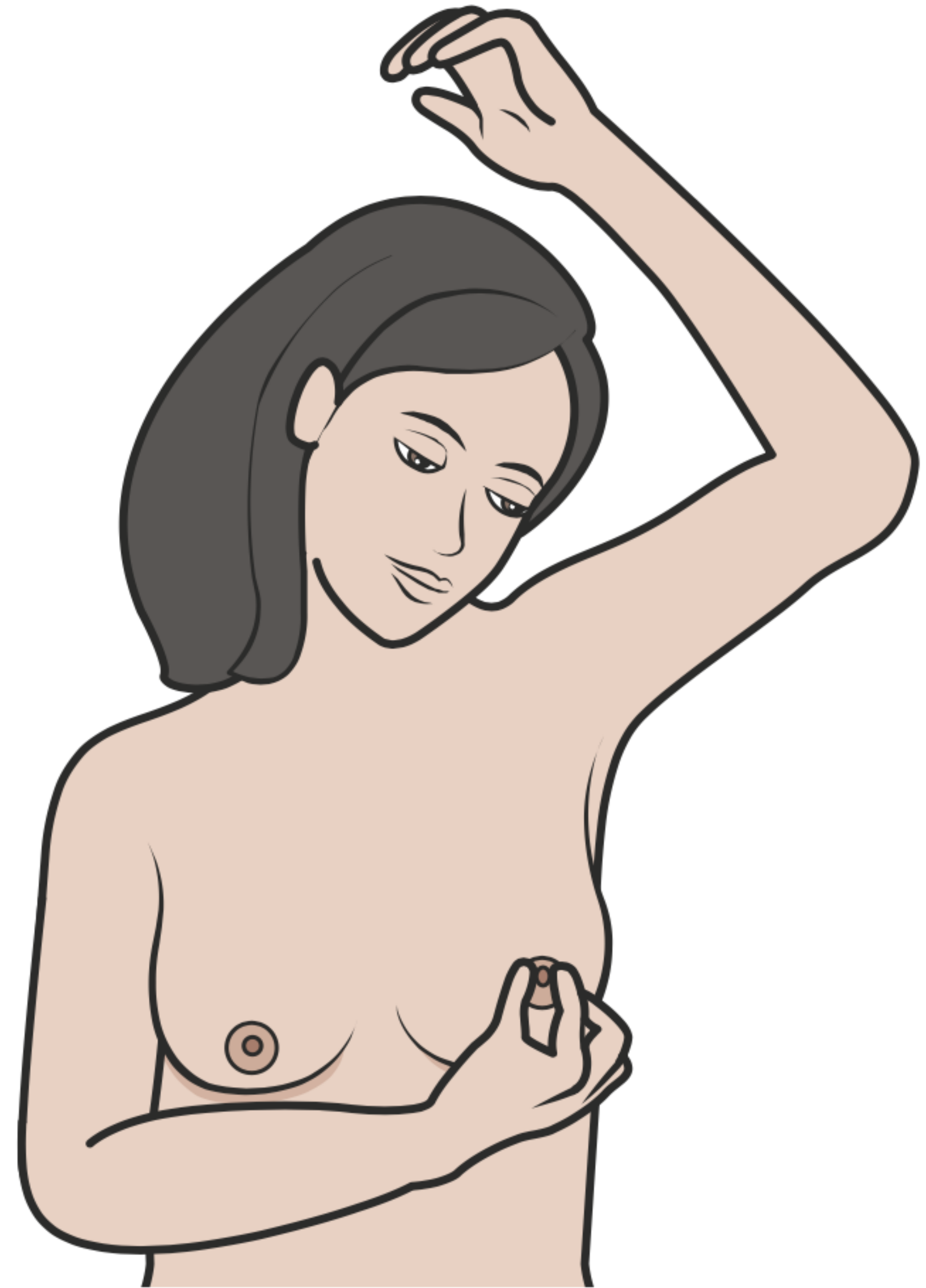
* Sous les aisselles



Péri Claviculaire



- * Terminer par le mamelon
- * Petite pression du mamelon : recherche d'un écoulement



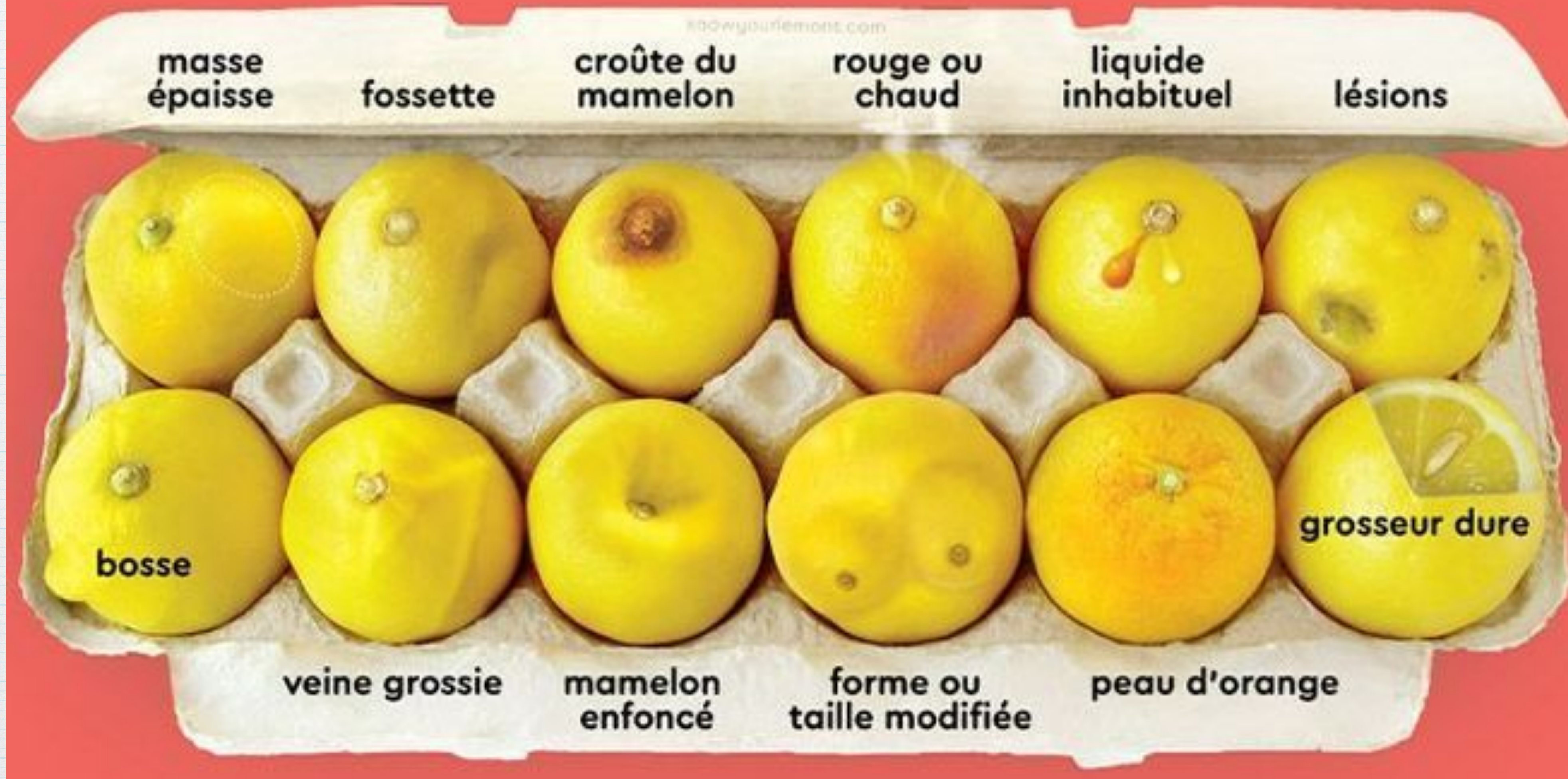
Signes d'alertes

* Visuels :

- Déformation d'un des deux seins, modification de volume, mouvement asymétrique
- Signes au niveau de la peau : fossette (= méplat), pli, rougeur, peau d'orange...
- Écoulement au niveau du mamelon, liquide jaune ou vert, sang, lait... traces dans le soutien-gorge
- Déformation du mamelon, modifications de couleur, attractions

Important d'apprendre à connaître ses seins pour reconnaître un changement

À quoi le cancer du sein peut ressembler à l'œil et au toucher:



*** Au toucher**

- **Découverte d'une masse, d'une boule dans le sein, induration**
- **Douleur inhabituelle**
- **Ganglions gonflés**

Au moindre doute CONSULTER :
médecin traitant, sage-femme ou gynécologue



Pendant la consultation : interrogatoire + examen clinique



Si nécessaire : mammographie et/ou échographie

A noter :

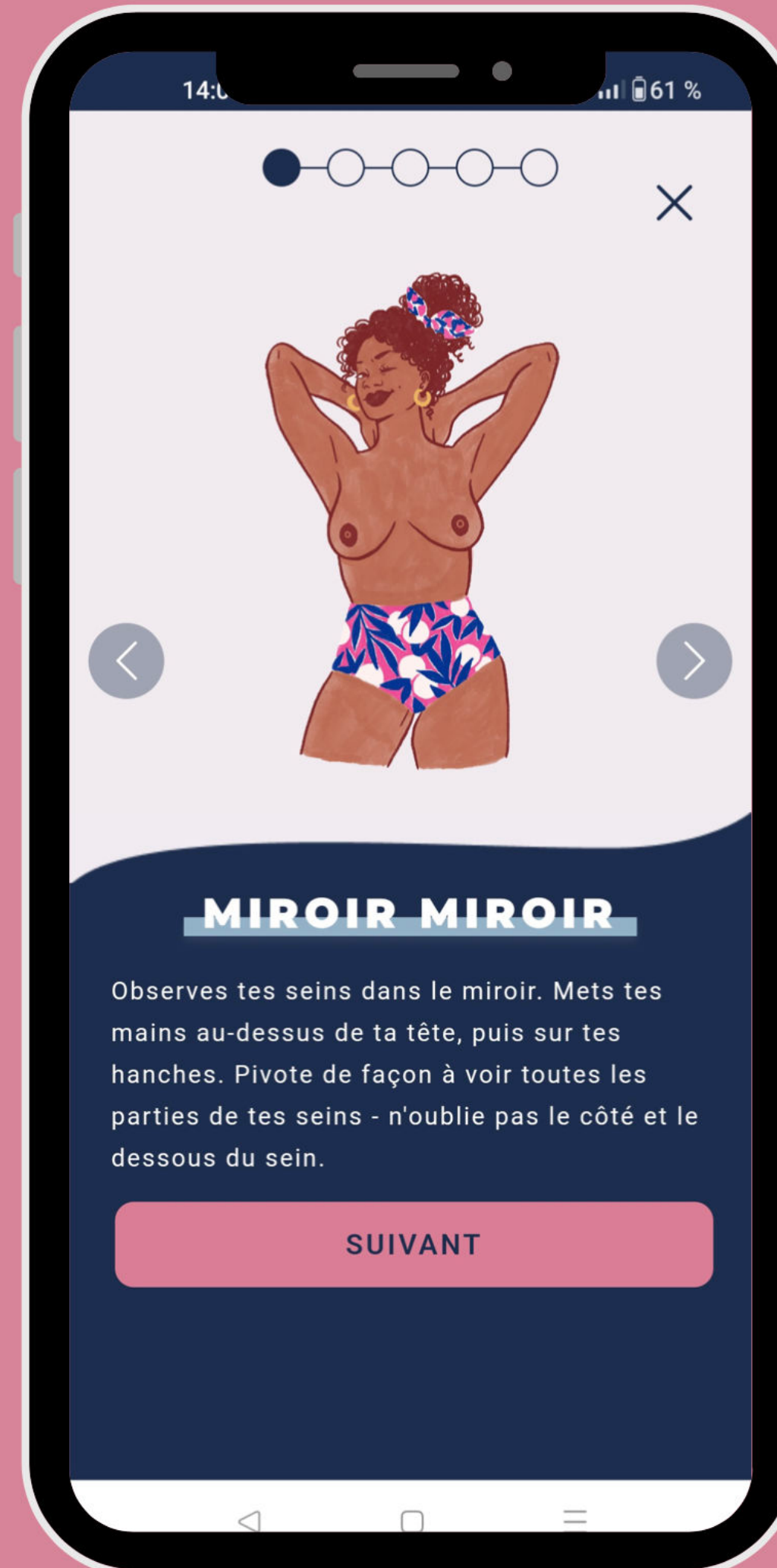
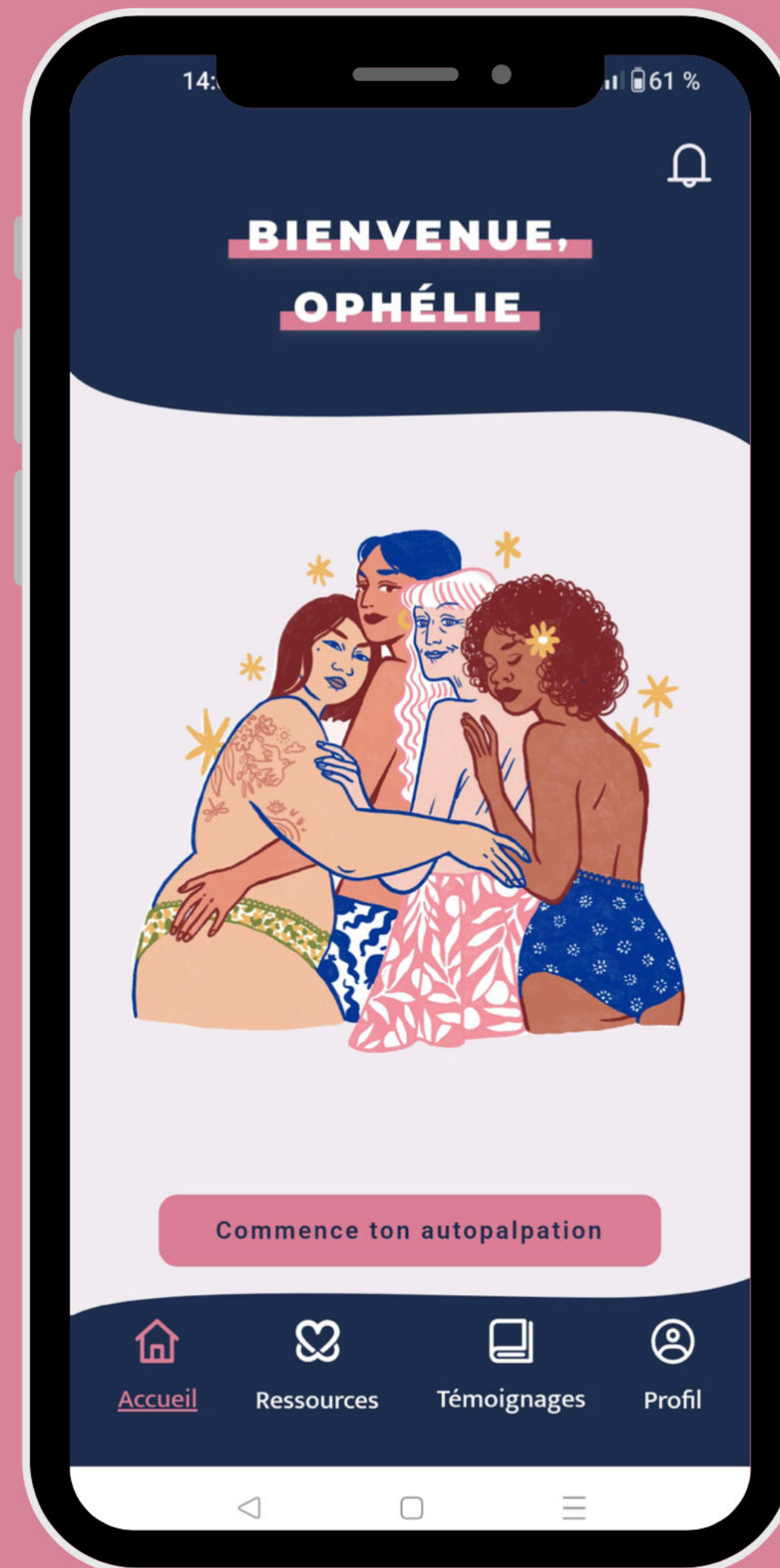
L'auto-palpation ne remplace pas la consultation annuelle de gynécologie vers le médecin traitant, sage-femme ou gynécologue !

Rappel du dépistage organisé du cancer du sein

Pour la population général (sans FdR) :

- À partir de 20-25 ans : examen clinique annuel
- Entre 50 et 74 ans : mammographie tous les deux ans
 - Invitation systématique : prise en charge à 100% sans avance de frais
 - Complétée par une échographie si besoin
 - en double lecture systématique
 - 80% des cancers du sein arrivent après 50ans
- + examen clinique tous les ans
- Après 74 ans, à discuter avec le professionnel de santé, en fonction du niveau de risque, suivi adapté. L'examen clinique annuel est important.

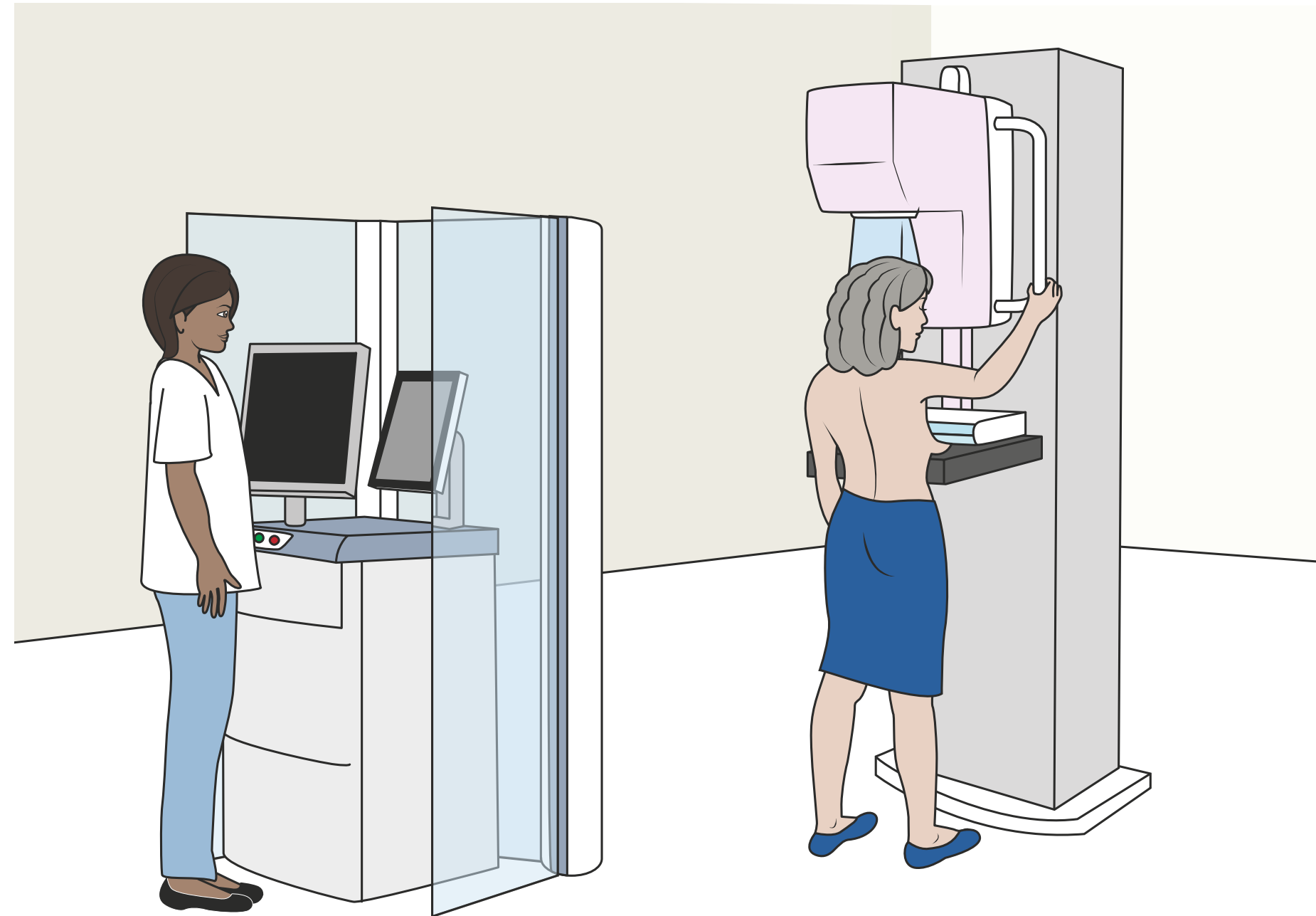
Keep a breast



La mammographie



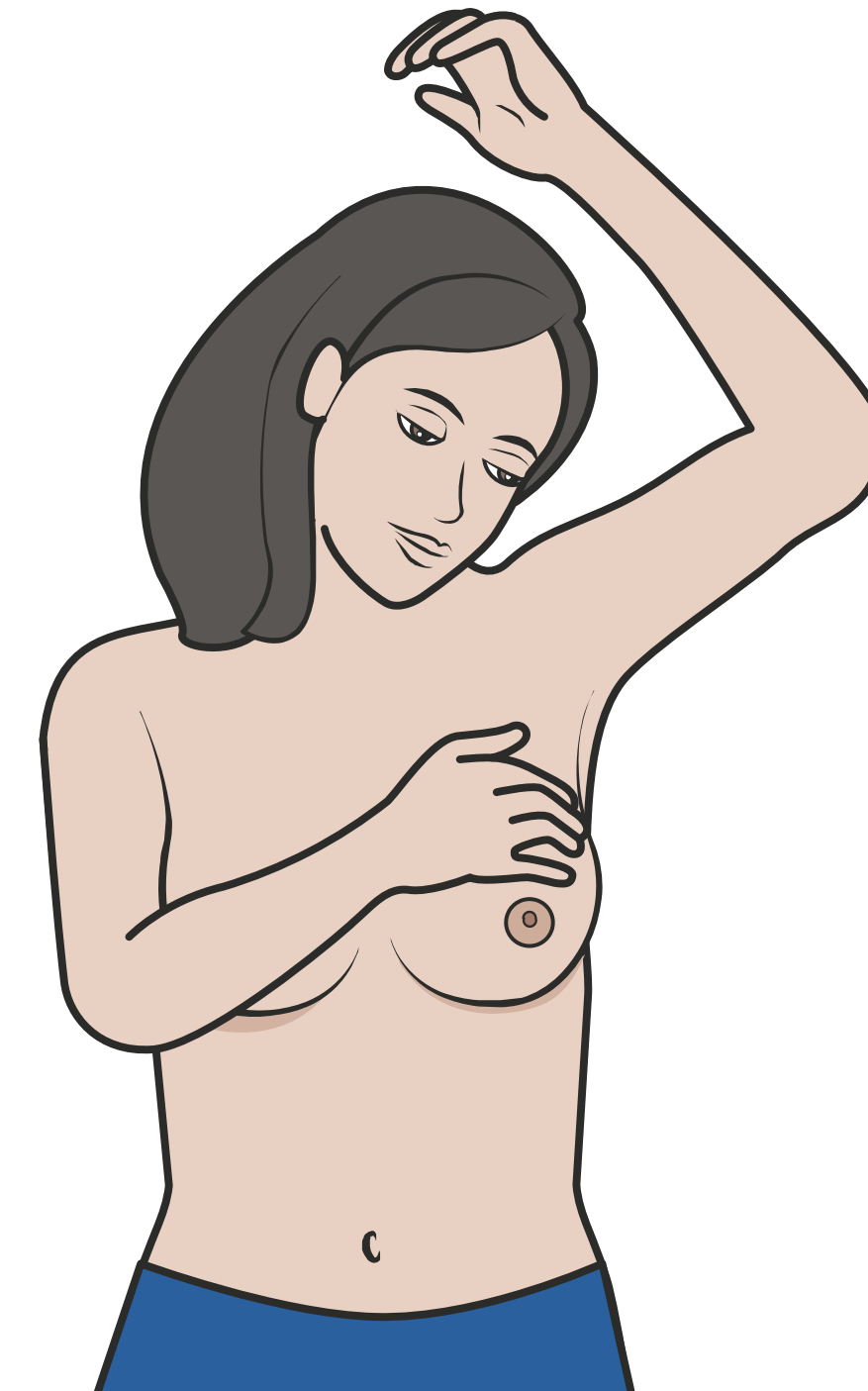
Le dépistage
des cancers du sein



Auto-palpation



Je me fais un examen des seins



Prévention cancers génitaux

Semons la prévention, récoltons la santé !

? Qu'est-ce qu'un
cancer ?

Connaître
son corps

! Quels signes
d'alerte ?

Dépistage
et diagnostic

↓ Réduction
des risques

Oser en parler