



Prévention Cancer

L'auto-examen des seins



En plus de la mammographie de dépistage, il est important de procéder régulièrement à un auto-examen.

Il est important que vous connaissiez bien vos seins afin de pouvoir reconnaître rapidement les anomalies. De cette façon, vous pouvez détecter une éventuelle tumeurs (bénignes ou malignes) à un stade précoce.

L'auto-examen des seins, des mamelons et de l'aisselle est composé de 2 étapes: une inspection visuelle devant un miroir et une autopalpation des seins.



Inspection visuelle

Devant un miroir, examinez l'aspect de vos seins dans les positions suivantes, portez une attention à la peau du sein, au mamelon et à la forme du sein :

- Les bras le long du corps ;
- Les bras levés ;
- En se penchant en avant.

L'auto palpation:

Avec trois doigts, on palpe toutes les zones du sein en exerçant de légères pressions et en effectuant de petits cercles. Ne pas oublier de palper aussi la zone entre le sein et l'aisselle, et le mamelon.

Il est recommandé d'examiner vos seins une fois par mois de préférence après les menstruations car les seins seront plus souples. Pendant la ménopause, le moment où vous faites l'auto-examen n'a pas d'importance.

- Examinez attentivement vos seins, la peau est-elle rouge, y a-t-il des bosses ou des fossettes, la peau est-elle bosselée (peau d'orange), le sein est chaud et enflammé ?
- Avez-vous des douleurs au niveau des seins ou une blessure qui cicatrise mal ?
- Y a-t-il un changement de taille ou de forme du sein ?
- Vérifiez également que votre aisselle ne s'épaissit pas.
- Faites attention au mamelon, est-il rétracté et de quelle couleur, du liquide provient-il du mamelon.

Si vous remarquez des changements visibles ou palpables, vous devez contacter votre médecin traitant ou votre gynécologue.