



L'autoexamen des seins

Une information de la Ligue contre le cancer



Impressum

_Editrice

Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40
Case postale 8219
3001 Berne
Tél. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@swisscancer.ch
www.swisscancer.ch

_Conseils scientifiques

Dr med. Barbara Bolliger, Saint-Gall
Prof. Dr med. Bettina Borisch, Genève
Dr med. Katharina Buser, Berne
Dr med. Chris de Wolf, Fribourg
Prof. Dr med. Rolf A. Steiner, Coire

_Texte et rédaction

Dr med. Eva Ebnöther, Ligue suisse contre le cancer
Margaretha Maria Hubler, Ligue suisse contre le cancer

_Coordination

Stephanie Affolter, Ligue suisse contre le cancer

_Photos

Margaretha Maria Hubler, Ligue suisse contre le cancer

_Illustrations

p. 6/7, 10: crivellis, Zurich

_Design

Wassmer Graphic Design, Langnau i. E.

_Impression

Tanner Druck AG, Langnau i. E.

Cette brochure est aussi disponible en allemand et en italien, ainsi que sous forme de dépliant dans douze autres langues.

Commande

> auprès de la Ligue contre le cancer de votre canton
> tél. 0844 85 00 00 (au tarif local)
> shop@swisscancer.ch

© 2007, Ligue suisse contre le cancer, Berne
2^e-4^e édition, revue et corrigée

Cette brochure a pu être réalisée avec l'aimable soutien de Beldona SA.

Recommandation

Cette brochure s'adresse aux femmes. Les hommes ne sont pas complètement à l'abri du cancer du sein, mais chez eux, la maladie est très rare.

En Suisse, d'innombrables personnes doivent chaque jour faire face à un cancer du sein. En premier lieu les patientes et leurs proches. Il n'existe malheureusement encore aucun moyen de prévention contre ce type de cancer. D'où l'importance du dépistage qui sert à détecter le plus rapidement possible les modifications malignes. Découvertes à un stade précoce, les tumeurs sont généralement plus faciles à traiter efficacement, ce qui implique de meilleures chances de survie. C'est pourquoi la Ligue contre le cancer se mobilise pour que toutes les femmes de Suisse puissent participer à des programmes de mammographies de dépistage.

La mammographie de dépistage permet de découvrir des tumeurs avant que celles-ci ne soient palpables ou qu'elles ne provoquent des douleurs. Mais elle ne remplace pas pour autant l'autoexamen des seins.

L'autoexamen des seins est un moyen simple et efficace d'apprendre à connaître ses seins et d'en remarquer les modifications naturelles. Il est important d'examiner ses seins régulièrement, c'est-à-dire une fois par mois. Il faut les connaître suffisamment bien pour pouvoir en constater soi-même les modifications, y compris celles liées au cycle menstruel et à l'âge. Cela prend du temps, car seule l'expérience acquise au fil de plusieurs examens permet de mémoriser les caractéristiques naturelles de ses seins. L'autoexamen des seins est recommandé à toutes les femmes, indépendamment de leur âge.

Quel est le but de la présente brochure?

Cette brochure explique les principaux aspects de l'autoexamen, mais sert aussi de complément écrit au DVD «L'autoexamen des seins». Les deux outils d'information se concentrent sur l'essentiel et montrent ce que chaque femme peut entreprendre pour sa santé.

L'autoexamen des seins – qui et quand?

Nous recommandons l'autoexamen des seins à toutes les femmes, indépendamment de leur âge.

Examinez régulièrement vos seins, de préférence une fois par mois.

Les femmes qui ont des menstruations examinent leurs seins tout de suite après la fin des règles.

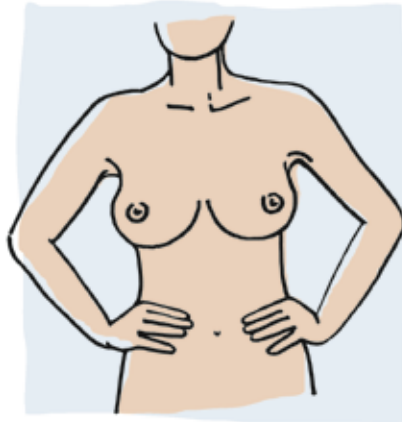
Les femmes qui n'ont pas ou plus de menstruations examinent leurs seins un jour fixe chaque mois, afin de ne pas oublier l'examen.



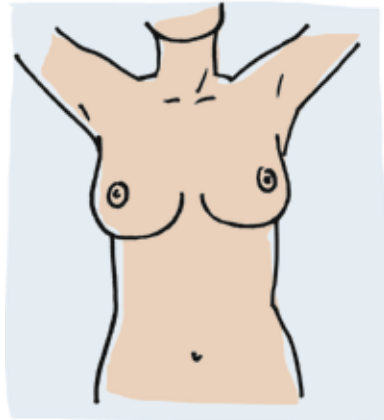
L'autoexamen des seins – comment?

L'autoexamen des seins peut se faire en position couchée ou debout.

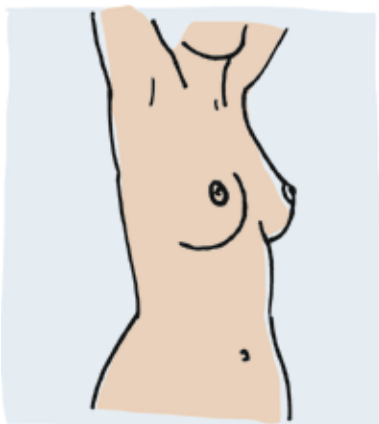
Contrôlez vos seins dans le miroir: observez-vous des modifications de la peau ou de la forme de vos seins? Des rétractions ou des renflements?



1
Posez les mains sur les hanches.

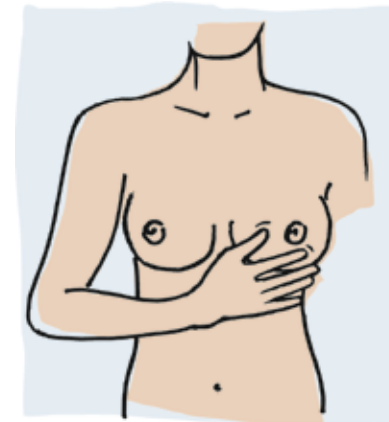


2
Joignez les mains derrière la tête.



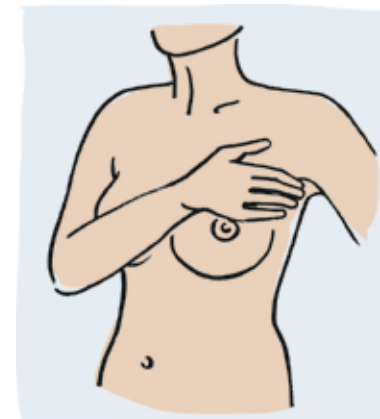
3
Joignez les mains derrière la tête et tournez-vous à gauche, puis à droite.

Palpez vos seins: sentez-vous des indurations ou des nodules?



4
Palpez complètement le sein gauche du bout des doigts en exerçant une légère pression.

5
Palpez complètement le sein droit du bout des doigts en exerçant une légère pression.



6
Palpez l'aisselle droite, puis la gauche du bout des doigts en exerçant une légère pression.

Avez-vous observé des modifications?

Plus vous commencez jeune l'autoexamen des seins, mieux vous connaissez les modifications naturelles de vos seins liées au cycle menstruel et à l'âge.

Si vous remarquez des modifications inhabituelles de votre poitrine, nous vous recommandons d'en parler à votre médecin.

La plupart des modifications des seins, à savoir en moyenne neuf sur dix, sont de type bénin.



La poitrine

Chaque femme a des seins spécifiques. Il y a de petites poitrines et des grosses, des seins ronds et des seins pendants, et certaines femmes ont même deux seins de forme différente. Quand une personne prend ou perd du poids, le poids et la taille de ses seins changent aussi. Les seins grossissent normalement pendant la grossesse et redeviennent plus petits après l'allaitement. Toutes ces variations sont normales. L'important n'est pas la forme ou la taille d'une poitrine, mais son état de santé.

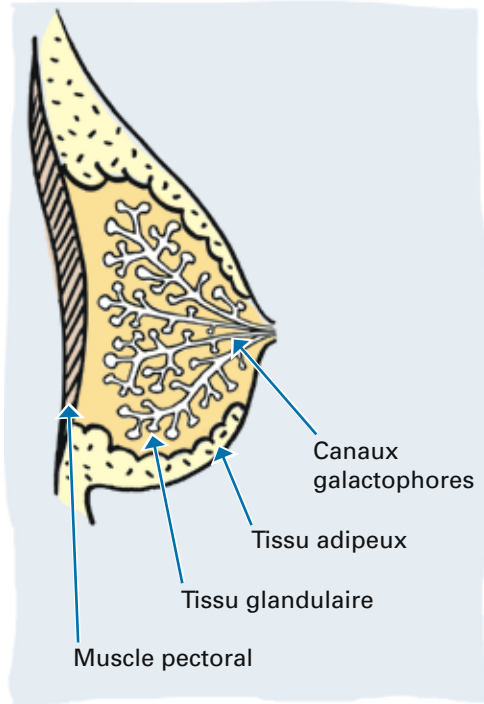
Les seins sont généralement composés pour un tiers environ de tissu adipeux et pour deux tiers de tissu mammaire. Dans le tissu mammaire, on trouve les glandes mammaires qui produisent le lait maternel après la naissance d'un enfant et les canaux galactophores qui conduisent ce lait vers le mamelon. Le tissu glandulaire est plus dur au toucher que le tissu adipeux.

Le tissu mammaire, responsable entre autres de la fermeté de la poitrine, se résorbe pendant la ménopause, et la proportion de tissu adipeux augmente. C'est pourquoi les seins deviennent généralement plus pendants et plus mous avec l'âge.

Un sein peut être ferme ou mou au toucher, voire «granuleux», car le tissu mammaire peut être finement ou grossièrement réparti. Souvent, ces différences sont particulièrement perceptibles dans la région des aisselles. Chez une femme qui allaite, la situation est encore différente, car l'allaitement modifie les glandes mammaires.

Les mamelons varient aussi d'une femme à l'autre. Plus ou moins grande, l'aréole est de couleur rose, brune ou même brun foncé, selon le type de peau de la femme. Elle est généralement plus sombre après une grossesse. Le mamelon est entouré de racines de poil qui peuvent donner naissance à des poils. Chez certaines femmes, il n'est pas situé exactement au milieu du sein.

Les côtes dures, osseuses, se trouvent directement derrière les seins.



Les seins sont par nature sensibles. Mais cette sensibilité change au cours du cycle menstruel. Des seins gonflés, douloureux ou des tiraillements dans les seins sont possibles surtout pendant la seconde moitié du cycle et avant les menstruations, mais cela varie d'une femme à l'autre. Les différentes phases de la vie ont aussi

une influence sur la sensibilité des seins. Chez les filles en pleine puberté, la sensibilité est plus grande que chez les femmes d'un certain âge. Elle est particulièrement exacerbée pendant la grossesse. Après la ménopause, la sensibilité des seins tend généralement à baisser.

Krebsliga Aargau
Milchgasse 41
5000 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

Krebsliga beider Basel
Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.krebssliga-basel.ch
PK 40-28150-6

Bernische Krebsliga
Ligue bernoise
contre le cancer
Marktgasse 55
Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.ch
PK 30-22695-4

Ligue fribourgeoise
contre le cancer
Krebsliga Freiburg
Route des Daillettes 1
case postale 181
1709 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CCP 17-6131-3

Ligue genevoise
contre le cancer
17, boulevard des Philosophes
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CCP 12-380-8

Krebsliga Glarus
Kantonsspital
8750 Glarus
Tel. 055 646 32 47
Fax 055 646 43 00
krebssliga-gl@bluewin.ch
PK 87-2462-9

Krebsliga Graubünden
Alexanderstrasse 38
7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

Ligue jurassienne
contre le cancer
Rue de l'Hôpital 40
case postale 2210
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CCP 25-7881-3

Ligue neuchâteloise
contre le cancer
Faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
lnc@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CCP 20-6717-9

Krebsliga Schaffhausen
Kantonsspital
8208 Schaffhausen
Tel. 052 634 29 33
Fax 052 634 29 34
krebssliga.sozber@kssh.ch
PK 82-3096-2

Krebsliga Solothurn
Dornacherstrasse 33
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

Krebsliga
St. Gallen-Appenzel
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
beratung@krebssliga-sg.ch
www.krebssliga-sg.ch
PK 90-15390-1

Thurgauische Krebsliga
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

Lega ticinese
contro il cancro
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
tel. 091 820 64 20
fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CCP 65-126-6

Ligue valaisanne
contre le cancer
Krebsliga Wallis
Siège central:
Rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
lvcc.sion@netplus.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalstrasse 5
3900 Brig
Tel. 027 922 93 21
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 922 93 25
wkl.brig@bluewin.ch
www.walliserkrebssliga.ch
CCP/PK 19-340-2

Ligue vaudoise
contre le cancer
Av. de Gratta-Paille 2
case postale 411
1000 Lausanne 30 Grey
tél. 021 641 15 15
fax 021 641 15 40
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CCP 10-22260-0

Krebsliga Zentralschweiz
Hirschmattstrasse 29
6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

Krebsliga Zug
Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

Krebsliga Zürich
Klosbachstrasse 2
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssliga-zh.ch
www.krebssliga-zh.ch
PK 80-868-5

Krebshilfe Liechtenstein
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Ligue suisse
contre le cancer
Effingerstrasse 40
case postale 8219
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@swisscancer.ch
www.swisscancer.ch
CCP 30-4843-9

Ligne InfoCancer
tél. 0800 11 88 11
du lundi au vendredi
10-18 h
appel gratuit
helpline@swisscancer.ch
www.forumcancer.ch

Commande de brochures
tél. 0844 85 00 00
shop@swisscancer.ch

Présenté par: