

Madame Mademoiselle Ceci vous concerne



**Un examen de quelques minutes
chaque mois peut vous sauver la vie**

Comment?

Votre Ligue contre le cancer



Cette brochure a pu être éditée grâce à votre générosité.



Une information de la Ligue suisse et des Ligues cantonales contre le cancer.

Pour quelle raison les contrôles sont-ils nécessaires?

Le cancer du sein est le genre de cancer le plus fréquent chez la femme.

En cas de dépistage précoce, les chances de guérison sont bien meilleures.

Le sein féminin, plus que tout autre organe, est facilement accessible à l'examen.

Grâce à un contrôle régulier, vous vous familiariserez si bien avec vos seins que vous finirez par en percevoir les moindres modifications.

Que contrôler?

Un contrôle personnel de vos seins ne signifie pas que vous deviez chercher à poser vous-même un diagnostic, mais il vous permettra de détecter précocément l'apparition des moindres changements:

1. *Modification de l'aspect extérieur:*
peau, mamelon, taille, position et forme des seins.
2. *Modification de la consistance:*
nodule (boule), induration (zone plus dure), sécrétion laiteuse ou sanguinolente (écoulement sortant du mamelon).
3. *Modification de la sensibilité:*
tension, douleur, sensation de chaleur.

Quand contrôler?

Une fois par mois, de préférence après les règles.

Au cas où vous n'auriez plus de règles, décidez alors d'un moment précis chaque mois pour cet examen.

Où contrôler?

D'abord debout devant le miroir, puis couchée sur une surface assez rigide.

Comment contrôler?

Suivez bien les illustrations et le texte des deux pages suivantes. Le linge plié sous l'épaule sert à répartir régulièrement le volume mammaire sur le thorax. Il est possible que votre médecin donne sa préférence à une autre méthode. Il vous l'expliquera sûrement volontiers.

Il s'agit le plus souvent de modifications bénignes

Ne vous effrayez surtout pas si vous avez constaté un changement. Dans la plupart des cas, il s'agit soit d'une lésion bénigne, soit d'une affection sans gravité.

Au moindre changement consultez pourtant votre médecin

Toute maladie reste d'abord discrète et limitée avant de se développer et devenir visible. C'est pourquoi, si vous deviez constater la moindre modification dans vos seins, et ceci même si ce n'est pas lors de votre contrôle régulier, consultez dans tous les cas votre médecin: il est le seul à même de poser un diagnostic correct.

Le sein «normal»

Chaque sein a une forme, une position, une consistance et une sensibilité qui lui sont propres. Ces particularités varient avec l'âge, pendant les cycles menstruels et les grossesses.

La glande mammaire elle-même est logée, selon la proportion de tissu graisseux, plus ou moins profondément à l'intérieur du sein. Elle est particulièrement abondante dans sa partie supérieure et externe, ce qui explique que cet endroit du sein est en général plus sensible.

La symétrie est rarement parfaite et il est fréquent de constater qu'un sein est un peu plus gros ou un peu plus bas que l'autre. Il est également fréquent d'y ressentir, quelques jours avant les règles, une tension qui peut être douloureuse.

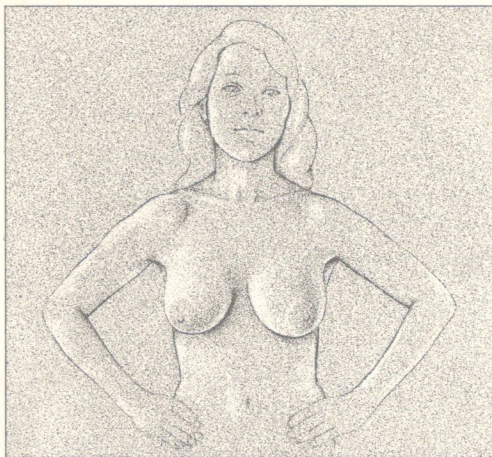
Chances de guérison

Pensez à ceci: un cancer découvert à temps est souvent moins grave que bien d'autres maladies.

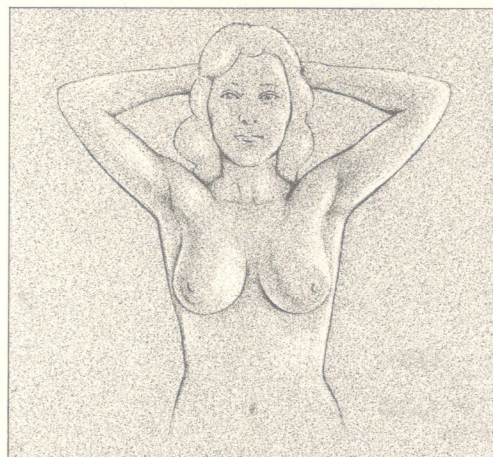
On parle trop souvent de ceux qui sont morts du cancer, mais peu ou pas de tous ceux qui en ont été guéris. La peur de la vérité, une fausse pudeur et le retard mis à consulter le médecin diminuent les chances de guérison.

1. Contrôle de l'aspect extérieur:

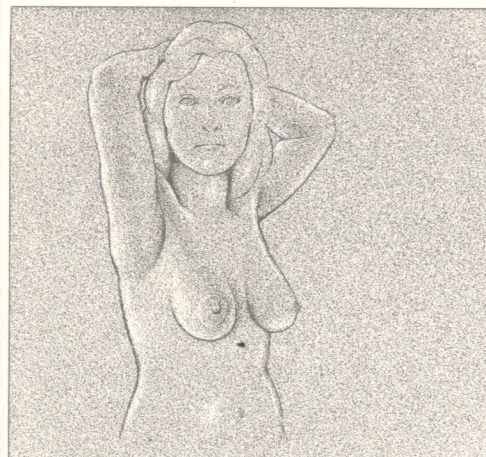
Les 4 questions qui suivent concernent particulièrement les 4 premières illustrations.



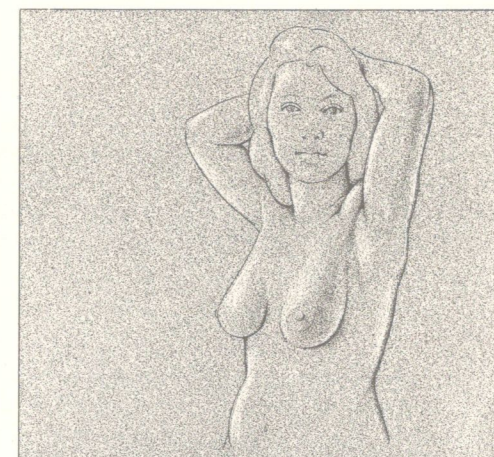
Tenez-vous droite devant votre miroir, les mains sur les hanches.



Effectuez le même contrôle avec les bras levés et tenus derrière la tête.



Tournez-vous maintenant lentement vers la gauche et effectuez le même contrôle.

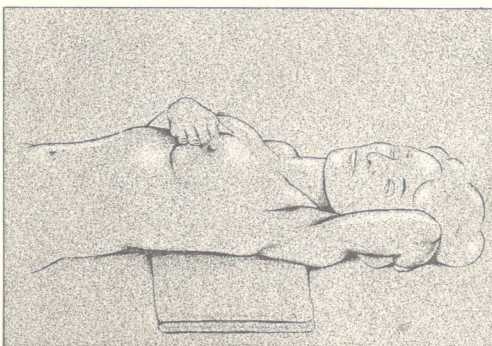


Tournez-vous lentement vers la droite et posez-vous à nouveau les 4 questions qui précèdent.

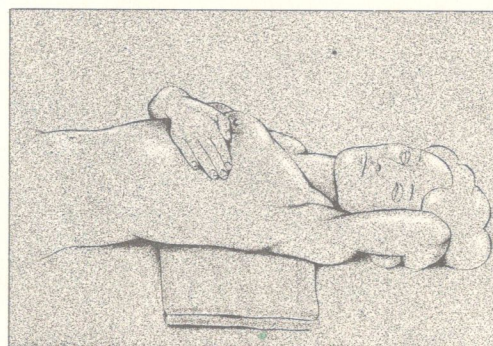
1. La taille et la position de vos seins se sont-elles modifiées?
2. La forme est-elle changée par une tuméfaction (une bosse) ou, au contraire, par un creux inhabituel?
3. Constatez-vous une altération de la peau ou de l'aréole?
4. Les mamelons se sont-ils rétractés ou modifiés d'une manière quelconque?

2. Contrôle de la consistance:

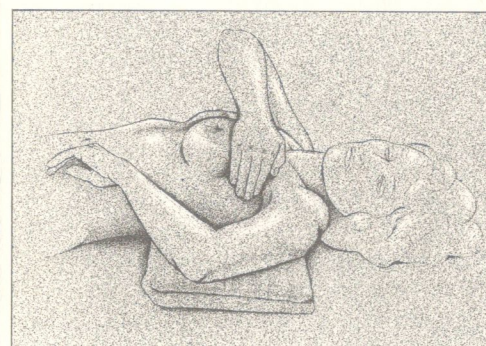
Allongez-vous sur le dos et glissez un linge plié sous votre épaule gauche. Observez bien les illustrations.



Avec le plat de la main droite, les doigts bien joints, commencez à palper la moitié interne de votre sein gauche. Presser doucement, sans trop appuyer, par de petits mouvements circulaires en faisant glisser la peau sur le corps du sein. La glande mammaire a souvent une consistance plus ou moins granuleuse. Sentez-vous en plus une boule ou une zone anormalement dure?



Palpez maintenant de la même façon la moitié externe de votre sein gauche, qui est en général plus ferme. Explorez enfin la région de l'aréole et recherchez-y une induration ou un nodule.



Remarquez que la position du bras est modifiée sur cette illustration. Explorez l'aisselle du bout des doigts. Y a-t-il une boule plus dure?



Le dernier contrôle du sein gauche concerne le mamelon. Pressez-le entre le pouce et l'index et observez s'il se produit un écoulement (sécrétion qui peut être limpide, laiteuse, verdâtre, rougeâtre, etc...). Placez maintenant le linge plié sous votre épaule droite et procédez de même pour votre sein droit mais avec la main gauche.

3. Contrôle de la sensibilité:

Posez-vous les deux questions suivantes:

1. Avez-vous déjà ressenti une douleur dans l'un ou l'autre de vos seins ou une sensation anormale?
2. Ou bien, lors de la palpation de vos seins, avez-vous remarqué un endroit particulièrement sensible?