

## Dépistage du Cancer du Sein : L'auto-palpation mammaire

Le cancer du sein est le cancer féminin le plus répandu. Il touche une femme sur 10.

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

**L'auto palpation mammaire est le premier maillon du dépistage.**

### Pour qui ?

Il est accessible à chacune d'entre nous et devrait être pratiqué par toutes dès le plus jeune âge !

### Quand ?

Il est recommandé de le pratiquer tous les mois la semaine d'après les règles.  
Pour les femmes ménopausées il suffit de choisir un repère; par exemple chaque première semaine du mois.

### Comment ?

#### Étape 1

Cet auto-examen passe d'abord par l'observation de la poitrine dans le miroir. On vérifie qu'il n'y ait pas de changement d'aspect (pli, crevasse, aspect peau d'orange, orientation du mamelon), ni de perte de symétrie.

#### Étape 2 :

La palpation se pratique avec les 3 doigts centraux (index, majeur et annulaire) à plat.  
On parcourt le sein avec la main opposée : pour le sein droit on lève le bras droit et on palpe avec la main gauche en faisant de petits mouvements circulaires , puis inversement pour l'autre coté.

On sera très vigilant sur l'aire entre le sein et l'aisselle.

Chercher toute grosseur ou induration anormale.

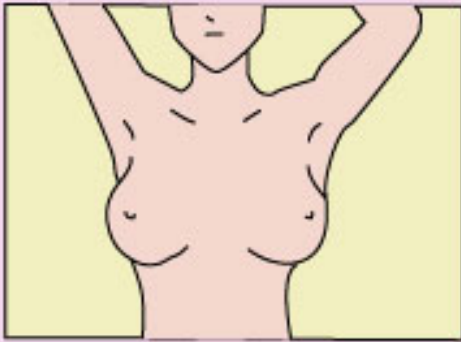
Il convient aussi de vérifier l'absence de ganglions sous les aisselles.

#### Étape 3 :

Pour terminer presser les mamelons afin de vérifier l'absence de tout écoulement provenant du sein.

**Si vous dépistez la moindre anomalie, prévenez votre médecin ou votre sage-femme sans attendre.**

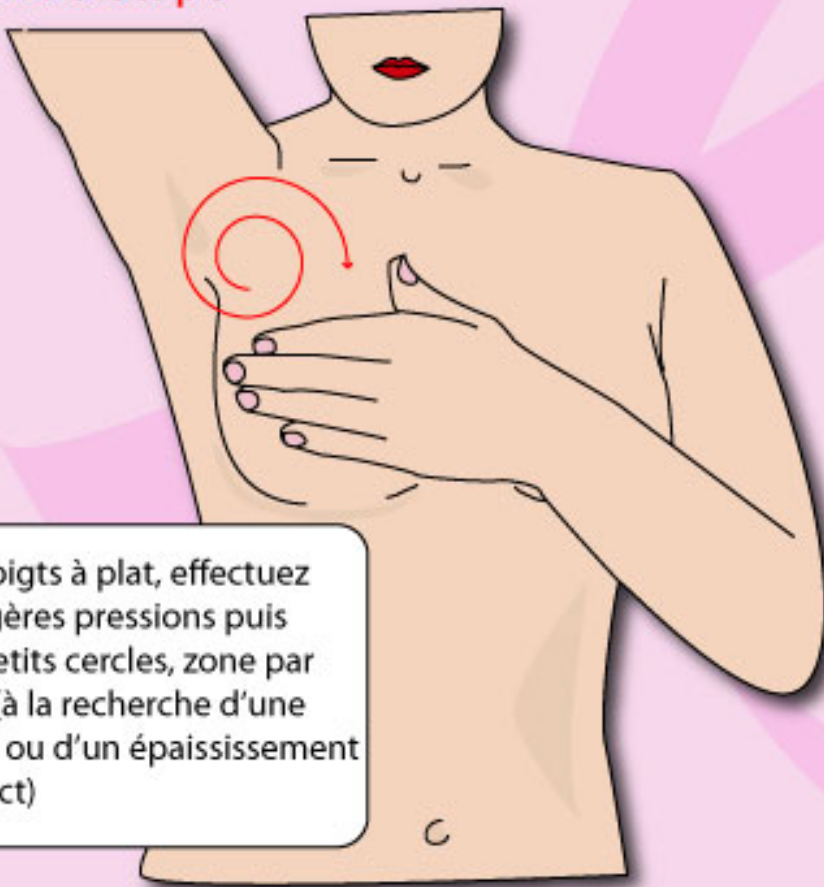
# L'autopalpation en pratique



## 1ère étape: devant le miroir

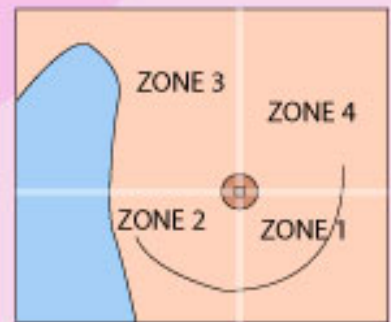
Les bras levés, à la recherche d'une modification de la forme des seins, de renflements, de rétractions de la peau ou d'altérations du mamelon.

## 2nde étape



Les doigts à plat, effectuez de légères pressions puis des petits cercles, zone par zone (à la recherche d'une boule ou d'un épaissement suspect)

## N'oubliez pas



Portez une attention particulière sur la zone située entre le sein et l'aisselle (zone 3)

+ assurez-vous de l'absence d'écoulement au niveau du mamelon

## BONNE IDÉE



**Sous la douche.** L'eau savonneuse facilite l'examen du sein, les mains glissant plus facilement sur la peau.

## BON À SAVOIR

La position allongée permet une meilleure répartition du tissu mammaire.

