

## J'examine mes seins régulièrement

**L'examen des seins réalisé au cabinet médical doit être complété par une auto-surveillance régulière. Explications pratiques pour examiner vous-même vos seins.**

### Quand puis-je pratiquer cette surveillance ?

Une fois par mois, quatre jours après les règles, vos seins sont moins denses et moins douloureux : c'est le meilleur moment pour les examiner.

Vos seins sont soumis à des influences importantes, hormonales ou autres. Leur consistance peut varier beaucoup d'un cycle à l'autre, d'un jour du cycle à un autre, si vous perdez ou prenez du poids. Ne vous inquiétez pas trop rapidement de ces modifications : vérifiez à un autre moment du cycle.

Après la ménopause, il n'y a plus d'influence hormonale, toute modification devient plus significative.

### Que dois-je rechercher ?

Si vous sentez une petite masse au niveau du sein ou de l'aisselle,

si vos seins changent de taille ou de forme,

si vous constatez un écoulement ou une modification de l'aspect de la peau ou de l'aréole,

si vous observez une modification, quelle qu'elle soit, parlez-en lors de votre prochaine consultation.

### Auto-surveillance : un exemple d'examen

1. Allongée sur le dos, décontractée, palpez votre sein droit avec la main gauche bien à plat. Faites-le rouler sous votre paume, quartier par quartier. L'examen doit être d'abord superficiel, puis approfondi. Effectuez aussi de petits mouvements circulaires sur toute la surface. Puis, changez de main et de sein.
2. Avec les doigts courbés, recherchez d'éventuelles petites boules (ganglions) dans le creux des aisselles.
3. Debout devant une glace, les bras le long du corps, examinez la symétrie de votre poitrine. Les mamelons doivent être sur la même ligne horizontale sans fossette rouge ni rétraction. .
4. Palpez vos mamelons entre le pouce et l'index, ils doivent rester souples sous les doigts. La moindre petite anomalie (boule, rougeur, croûte, eczéma, écoulement d'un léger liquide) doit vous inciter à prendre rendez-vous.
5. Observez le contour de vos seins : lorsque vous levez les bras, ils ne doivent présenter aucune déformation. Assurez-vous que la peau est bien régulière et qu'ils n'ont subi aucune modification récente.
6. Toujours devant la glace, tournez-vous de profil et penchez-vous en avant afin de vérifier qu'il n'y a aucune déformation.

J'examine mes seins régulièrement

Certains facteurs peuvent favoriser le risque de cancer du sein :

- \* Des règles précoces.
- \* Un premier enfant après 30 ans.

- \* Une ménopause tardive.
- \* Les antécédents familiaux : si votre mère ou votre soeur, une tante, une grand-mère ont été atteintes d'un cancer.
- \* Les hommes peuvent aussi avoir un cancer du sein. Si c'est le cas dans votre famille, vous devez en parler en consultation.

## **Informations sur le document**

Date de validation : **08/09/10**