

QUAND CONSULTER UN PROFESSIONNEL ?

Si vous remarquez des changements inhabituels pendant l'autopalpation ou dans l'apparence générale de vos seins, il est important de prendre rendez-vous avec votre professionnel de santé.

N'ignorez pas les signes tels que :

- des masses
- des douleurs persistantes
- des rougeurs
- des écoulements du mamelon
- ...



PRISE DE RENDEZ-VOUS

MAMMOGRAPHIE

 065 41 76 76

Cette brochure a été réalisée avec l'avis de nos patients et de leurs familles

DOC-1242-1023

HELORA

CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES



Clinique du sein

GUIDE DU DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN ET DE L'AUTOPALPATION

Éditeur responsable : CHU Helora / Rédactrice : Lacroart Alice / Apprôbatrice : Dr Donaty Roberta / DOC-1242-1023 / Version 1

DOC-1242-1023

PRENEZ VOTRE SANTÉ EN MAIN

LE CANCER DU SEIN EST LE CANCER LE PLUS FRÉQUENT EN BELGIQUE, IL CONCERNE 1 FEMME SUR 8.

Sa prise en charge s'est grandement améliorée et un diagnostic précoce permet une prise en charge plus adaptée. Dans cette brochure, nous allons explorer deux piliers fondamentaux de la prévention : **la visite annuelle chez le gynécologue** et **le Mammotest**. Ces examens de base constituent la pierre angulaire de la détection précoce du cancer du sein.

Cette brochure inclura également un **guide sur l'autopalpation**, une méthode précieuse pour mieux comprendre son corps et repérer d'éventuels signes d'anomalies. Il est à noter que l'autopalpation peut être un complément utile de la visite chez le gynécologue et du Mammotest mais ne doit en aucun cas s'y substituer.

LA VISITE ANNUELLE CHEZ LE GYNÉCOLOGUE

Consulter un gynécologue **une fois par an** est fondamental pour veiller à votre bien-être global. Cette visite est nécessaire à tout âge (même si vous êtes ménoposée). Le gynécologue peut effectuer un examen de la poitrine, assurant ainsi une surveillance attentive de la santé mammaire. Si besoin est, il peut prescrire des examens complémentaires tels que des mammographies pour garantir une détection précoce. Il est également le mieux placé pour élaborer un suivi médical spécifique prenant en considération vos antécédents personnels et ainsi adapter le suivi et les examens au mieux.



Au-delà du dépistage du cancer du sein, le gynécologue joue un rôle crucial dans la détection et la prévention d'autres affections gynécologiques, garantissant ainsi une prise en charge complète de votre santé.

LE MAMMOTEST

En Fédération Wallonie-Bruxelles, **les femmes de plus de 50 ans peuvent bénéficier d'un dépistage**. Ce dépistage consiste en une mammographie **tous les 2 ans**. L'accès au Mammotest est possible par le biais d'une prescription médicale ou d'une lettre d'invitation.

Pour en savoir plus sur le Mammotest : www.ccref.org/particulier/sein.php

L'AUTOPALPATION

La santé mammaire est une priorité et l'autopalpation régulière est un moyen simple mais efficace de rester vigilant et proactif dans votre prise en charge. Ce guide vous donne les étapes pour la réaliser au mieux.

ÉTAPE 1 : OBSERVER VOS SEINS

1. Devant un miroir : tenez-vous droite avec les mains sur les hanches. Prenez quelques instants pour examiner la forme de vos seins, la symétrie, la couleur de la peau et la présence de tout changement visible.
2. Concentrez-vous sur trois éléments clés
 - **forme du sein** : recherchez tout changement notable dans la forme ou la taille de vos seins
 - **couleur du sein** : notez toute rougeur, enflure, peau d'orange ou autres modifications de la couleur de la peau
 - **mamelon** : vérifiez l'apparence et la position de vos mamelons. Assurez-vous qu'ils ne présentent pas de changements inhabituels.

ÉTAPE 2 : EXAMINER VOS SEINS

Examiner vos seins en position debout, les bras levés, permet une vue plus détaillée et un accès plus direct aux tissus mammaires.

1. Levez les bras au-dessus de votre tête. Observez à nouveau vos seins dans cette position pour identifier toute modification de l'apparence ou de la symétrie.
2. Utilisez vos mains pour explorer doucement vos seins. Appliquez une légère pression avec les doigts, en utilisant des mouvements circulaires et de va-et-vient. Couvrez toute la surface du sein, du mamelon jusqu'à la zone sous la clavicule et vers les aisselles.
3. Lors de cet examen manuel, soyez attentif aux signes tels que des masses, des renflements ou des zones d'inconfort. Si vous détectez quelque chose de suspect, prenez note de sa localisation, de sa taille et de sa consistance.



N'oubliez pas, l'autopalpation ne remplace pas les examens médicaux réguliers ni les mammographies recommandées par votre professionnel de santé. Cependant, elle peut être un complément précieux pour la détection précoce de changements mammaires.