

L'auto-examen des seins



Les cinq étapes à suivre

Cette brochure vous explique l'auto-examen mensuel des seins.

Les cinq étapes à suivre:

Les seins sont soumis à des modifications régulières au fil du cycle menstruel. Avant les règles, les femmes présentent souvent une augmentation du volume des seins et une tension mammaire, ce qui occasionne parfois des douleurs. C'est pourquoi vous devez toujours réaliser l'auto-examen à la même date, de préférence immédiatement après les règles. A ce moment en effet, le tissu est généralement souple et facile à palper. Les données de la palpation sont encore plus précises quand la peau est humide, par exemple après la douche ou le bain.

Il est important de continuer à contrôler régulièrement l'état des seins après la ménopause. Si vous constatez des modifications des seins, n'oubliez pas de consulter immédiatement votre médecin, même si la plupart de ces phénomènes, par exemple apparition de nodules ou modifications cutanées, sont bénins. Dans le cas des maladies malignes, les chances de guérison dépendent pour beaucoup de la précocité de la découverte de tous les nodules mammaires. Vous avez ici un rôle déterminant à jouer. Plus les lésions malignes sont découvertes à un stade précoce, meilleures sont les chances de guérison.

Les figures et informations ci-dessous vous indiquent à quoi vous devez veiller et décrivent la méthode optimale à suivre pour l'auto-examen des seins.



1
L'examen doit toujours commencer par une inspection des seins devant la glace, les bras le long du corps. Il faut rechercher s'il y a des modifications des dimensions, de la forme, de la peau des seins, ou des rétractions, des saillies ou des modifications des mamelons.

Croisez ensuite les bras au dessus de la tête et renouvelez cette inspection des seins.



En position debout, palpez vos seins avec tous les doigts, en posant la main à plat; palpez le sein droit de la main gauche et le sein gauche de la main droite.



3

Il est conseillé de commencer la palpation par la face interne du sein, en la poursuivant ensuite en direction de la face externe. Dans le cas normal, il y a du tissu plus dense dans le tiers supérieur externe du sein.



4

Examinez séparément le tissu situé derrière le mamelon ainsi que le mamelon et l'aréole. Comprimez les deux mamelons entre le pouce et l'index. S'il sort du liquide, déterminez sa couleur et sa consistance et avertissez votre médecin.



5

Pour terminer l'auto-examen, palpez vos deux aisselles. Déterminez s'il y a des nodules. Les ganglions lymphatiques palpables n'ont en général aucun caractère extraordinaire, mais il importe d'en déceler les modifications. Répétez la palpation des seins en position couchée, car il arrive parfois que des anomalies ne deviennent décelables que dans cette position.

Renouvelez cet examen une fois par mois, de préférence juste après les règles. S'il apparaît des modifications de la peau ou des nodules, consultez votre médecin.

Il pratiquera des examens complémentaires.

En cas de doute, adressez-vous s.v.p. à votre médecin.

Timbre du médecin

AstraZeneca SA
Grafenau 10, 6301 Zoug

