

Durant et après le traitement

# L'auto-examen après une opération pour cancer du sein

Direction scientifique:

Professeur Manfred Kaufmann,

avec l'aide de la «Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V.»



# **L'auto-examen après une opération pour cancer du sein**

Avant-propos de  
Annegret Haasche et  
du Professeur Manfred Kaufmann

**I**l y a maintenant 14 ans que je suis tombée malade. Depuis, j'ai parfaitement pris l'habitude de contrôler mes seins une fois par mois. C'est pourquoi je suis rassurée et contente que mon médecin m'ait montré comment il faut réaliser cet auto-examen.



[Annegret Haasche](#)

Présidente fédérale de "Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V."

**L**e cancer du sein demeure le cancer le plus fréquent chez la femme.

Si sa récurrence est détectée précocement après le traitement initial, les chances de guérison augmentent considérablement.

Ainsi, après une première opération conservatrice du sein, on peut éventuellement réaliser une nouvelle opération conservatrice et/ou des interventions de reconstruction.

Cela permet souvent d'alléger le retentissement psychique de la maladie.

Après la première opération, l'examen clinique par du personnel expérimenté est indispensable, mais l'auto-examen constitue, lui aussi, un élément essentiel du suivi.



**Professeur Manfred Kaufmann**

Chef du service de gynécologie  
de l'Hôpital Universitaire de Francfort/Main.

C hère madame,

La brochure "l'Auto-examen après une opération pour cancer du sein" vise à vous aider à exécuter correctement l'auto-examen et à vous apporter des réponses à des questions importantes à ce propos.

# 1

## **Quand et à quel rythme faut-il pratiquer l'auto-examen?**

Cet examen doit être effectué une fois par mois. Les femmes qui ont des règles régulières doivent le faire environ 8 jours après la fin des règles.

# 2

## **Où faut-il s'installer pour réaliser cet examen?**

Il faut de préférence pratiquer l'examen dans la salle de bains et/ou dans la chambre, car vous disposez alors d'une glace et du lit pour faire l'examen en position couchée.

Pratiquez l'examen après votre toilette quotidienne ou après un bain relaxant, car la peau mouillée ou récemment enduite de crème se prête particulièrement bien à l'examen.

# 3

**Quels sont les endroits du corps où le cancer du sein récidive le plus souvent et que vous devez donc impérativement examiner régulièrement?**

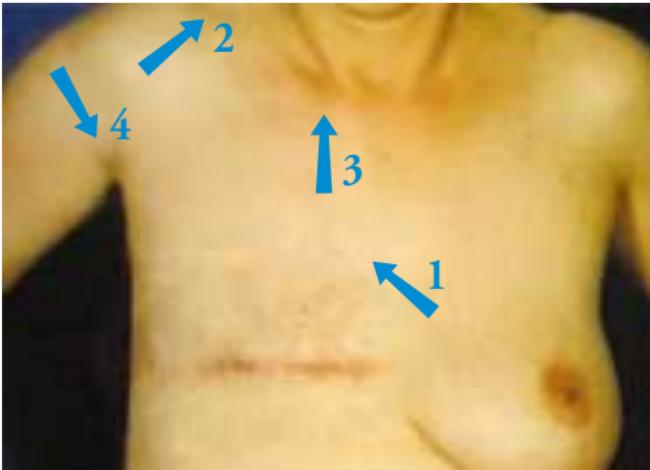
La région de la cicatrice opératoire,



la région de la musculature mammaire,



les territoires lymphatiques du sternum **1**, de la clavicule **2** et de la musculature du cou **3**, ainsi que l'aisselle du côté opéré **4**.



Après une opération conservatrice du sein, il faut particulièrement examiner la région de la tumeur initiale.



**Important:** Vous devez également examiner le sein non opéré, à la recherche d'éventuelles modifications. Vous devez tout particulièrement rechercher des modifications de forme et de dimension, des rétractions ou saillies, des rougeurs de la peau mammaire et un écoulement par le mamelon.

# 4

## Comment pratiquer l'examen après une ablation totale du sein?

Si on vous a complètement enlevé le sein, commencez par bien examiner la cicatrice et la région avoisinante du sein (dans la glace).

Recherchez s'il y a des rougeurs ou des nodules sur la cicatrice ou dans son voisinage immédiat.

Puis palpez la cicatrice et toute la paroi thoracique, en posant votre main à plat et en pliant le bras.



Continuez en palpant de la même façon les territoires lymphatiques situés au-dessus et en dessous de la clavicule et dans le cou.



Répétez tout l'examen avec le bras en l'air.

Ensuite, il est important de regarder (dans une glace) l'aisselle du côté opéré et de l'examiner.

Palpez cette région avec le bras en l'air, du plat de la main, puis la pointe de l'aisselle en ayant le bras pendant, du bout des doigts.



A la fin de chaque auto-examen, il faut aussi examiner et palper le sein resté intact.

Vous devez tout particulièrement rechercher des modifications de forme et de dimension, des rétractions ou saillies, des rougeurs de la peau mammaire et un écoulement par le mamelon.

Palpez soigneusement le sein, en posant la main à plat, par exemple de l'intérieur vers l'extérieur.

Veillez à examiner tout le sein et n'oubliez pas d'examiner l'aisselle saine, selon la méthode déjà décrite. Pour examiner le mamelon, pincez-le entre le pouce et l'index. Veillez tout particulièrement à un éventuel écoulement de liquide.

Pour terminer, vous devez répéter tout l'examen en position couchée.



# 5

## Comment procéder après une opération conservatrice du sein?

Dans ce cas, il faut examiner avec un soin tout particulier le sein opéré et l'endroit de la tumeur initiale.

Dans un premier temps, examinez donc soigneusement le sein devant la glace et recherchez s'il y a des modifications cutanées ou des nodules dans la région de la tumeur initiale et de la cicatrice.

Répétez cet examen après avoir levé les bras, en les pliant derrière la tête.

Ensuite, commencez à palper le sein avec le plat de la main, en effectuant des mouvements circulaires en partant de la cicatrice.



Répétez la même opération pour chacun des quadrants du sein.

Pour toutes ces étapes, allongez le bras en l'air.



Procédez ensuite comme nous l'avons déjà vu pour examiner le mamelon et l'aréole.

Pour terminer, contrôlez les voies lymphatiques, l'aisselle du côté opéré et le sein intact, comme nous l'avons vu au point 4.

Là aussi, l'examen doit être réalisé en position debout et en position couchée.

# 6

## Que faire si vous constatez quelque chose "d'inhabituel" à l'examen?

### **Vous devez immédiatement consulter le médecin**

qui vous suit si vous constatez, à l'auto-examen, une modification quelconque, surtout des rougeurs, des indurations, des nodules circonscrits ou isolés ou des anomalies de la sensibilité de la peau.

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

---

Cachet du médecin

---

**AstraZeneca SA**  
Grafenau 10, 6301 Zoug

