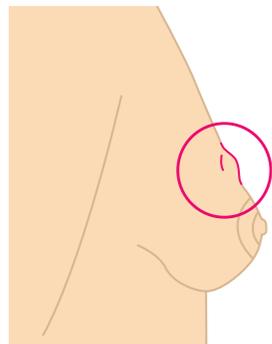


AS-TU REMARQUÉ QUELQUE CHOSE D'INHABITUEL ?

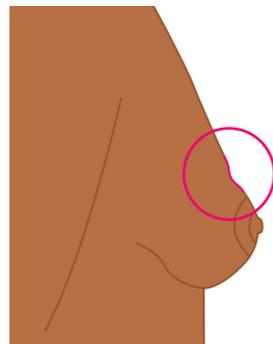
Pas de panique, la plupart des changements ne sont pas dangereux. Vérifie une nouvelle fois après ton prochain cycle menstruel. Si le changement persiste, consulte un médecin ou un spécialiste de la santé.

CE QU'IL FAUT RECHERCHER



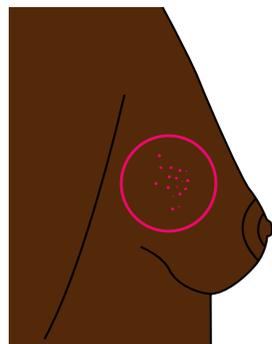
Des bosses, des boules, des grosseurs

Des bosses, des boules durcies ou des grosseurs dans la poitrine peuvent être le signe d'un cancer du sein. Elles peuvent apparaître directement sous la peau, au milieu du sein ou dans les tissus profonds près des os.



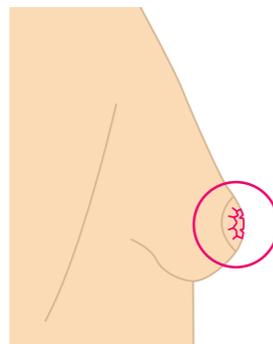
Des changements de taille et de forme

Tout changement inhabituel de taille, de contour ou de forme doit être examiné. Il en va de même pour les déformations ou les gonflements. Garde à l'esprit que le sein gauche et le sein droit peuvent être différents. Sache ce qui est normal pour toi.



Des changements sur la peau

La peau ne doit présenter aucun pli ou épaissement étrange. Consulte un médecin si une rougeur, une douleur ou un éruption cutanée persiste, en particulier si elle se situe sur un seul côté.



Écoulement mammaire

Le mamelon doit vous sembler normal et ne présenter aucune irritation. Vérifie qu'aucun écoulement inhabituel de liquide ou de sang ne se produit.

CE QUE NOUS SAVONS DU CANCER DU SEIN

Fait n° 1 : souvent guérissable

Dépisté et traité tôt, le cancer du sein est souvent guérissable par la prise de médicaments, la radiothérapie et la chirurgie. Si la maladie a progressé, elle peut ne pas être guérissable, mais elle reste toujours traitable et peut être contrôlée.

Fait n° 2 : non contagieux

Le cancer du sein ne peut pas être transmis d'une personne à une autre par le contact physique. Tu peux serrer la main, embrasser, faire l'amour, prendre tes petits-enfants dans les bras ou sur les genoux sans aucune crainte.

Fait n° 3 : causes indéfinies

Bien que nous connaissions mieux la maladie de jour en jour, les causes du cancer du sein ne sont pas encore clairement définies. Si tu contractes un cancer du sein, il est important que tu saches que ce n'est pas de ta faute !

Fait n° 4 : une affaire de famille

Le cancer du sein se produit dans certaines familles plus que dans d'autres, car il peut être transmis par les gènes. Si un membre proche de ta famille, par exemple ta mère ou une sœur, a le cancer du sein, il faut que tu sois vigilante.

Fait n° 5 : facteurs de risque

Le tabagisme, la consommation d'alcool et l'obésité peuvent accroître le risque de contracter un cancer du sein.

Fait n° 6 : cancer et décès

Si le cancer du sein n'est pas traité, il se propage dans tout le corps, parfois menant au décès.

Fait n° 7 : une maladie fréquente

Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent parmi les femmes. En 2018, le cancer du sein a été diagnostiqué chez plus de deux millions de femmes à travers le monde.

Fait n° 8 : âge

Plus on est âgé, plus le risque de développer un cancer est élevé. Néanmoins, les femmes de tout âge doivent examiner leurs seins.

Fait n° 9 : hommes

C'est rare, mais les hommes peuvent avoir le cancer du sein et devraient aussi s'examiner. Si tu remarques quelque chose d'inhabituel, consulte ton médecin.

Fait n° 10 : connais ton corps

Un autocontrôle régulier te permet de mieux connaître ton corps et de remarquer des changements à un stade précoce. Reste en bonne santé, pour toi et ta famille !



Sensibiliser au cancer du sein

EXAMINER TES SEINS PEUT TE SAU- VER LA VIE

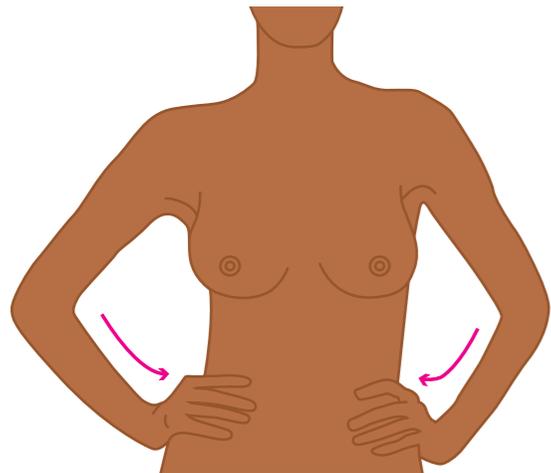
LA DÉTEC- TION PRÉCOCE SAUVE DES VIES

Plus le cancer du sein est traité tôt, plus les chances de survie à long terme augmentent. Des autocontrôles réguliers peuvent t'aider à détecter des problèmes à un stade précoce et à bénéficier d'une prise en charge médicale plus rapide.

AUTOCONTRÔLE ÉTAPE PAR ÉTAPE

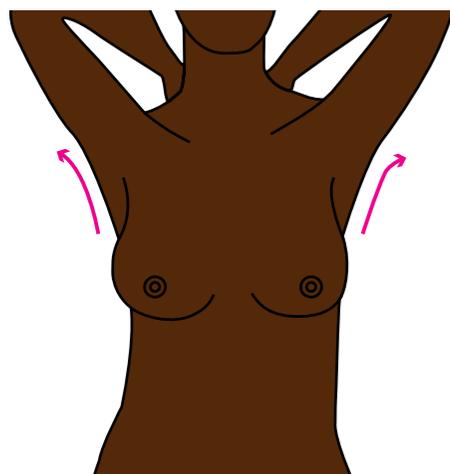
Étape 1 : début

Commence en position debout, les mains sur les hanches. Examine l'aspect de tes seins à l'aide d'un miroir, de ton téléphone portable ou d'un ami.



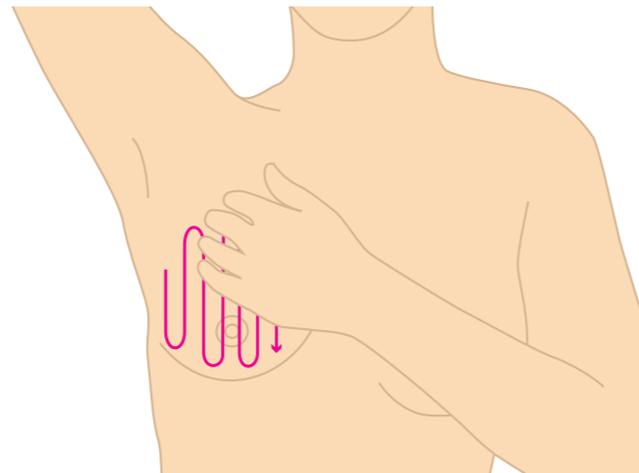
Étape 2 : regarde

Vois-tu des changements de taille, de forme ou de couleur ? Un gonflement ? Un plissement de la peau ? Lève les bras et vérifie à nouveau.



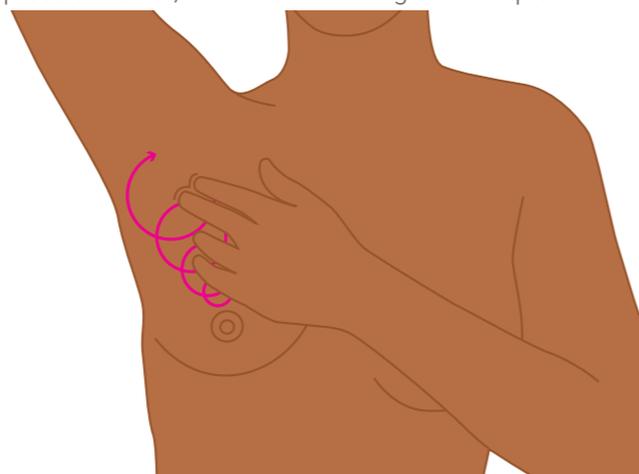
Étape 3 : touche

Palpe tes seins du bout des doigts. Suis un tracé défini. Palpe à la recherche de bosses, de boules durcies et de grosseurs.



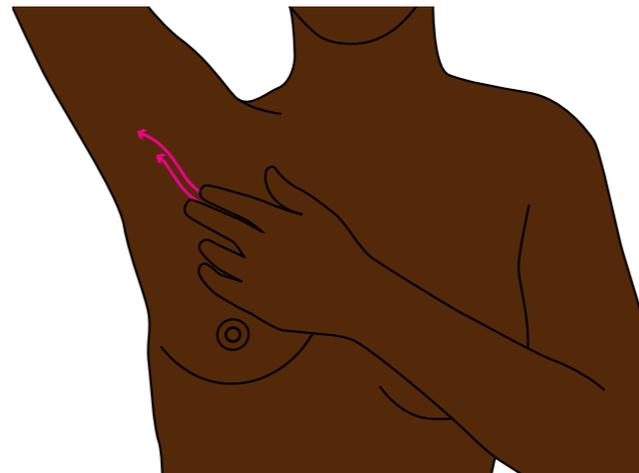
Étape 4 : cercles

Resserre les doigts tout en les gardant à plat. Effectue des petits mouvements circulaires. Répète en opérant une pression légère, moyenne puis ferme. Lors de la pression ferme, tu dois sentir ta cage thoracique.



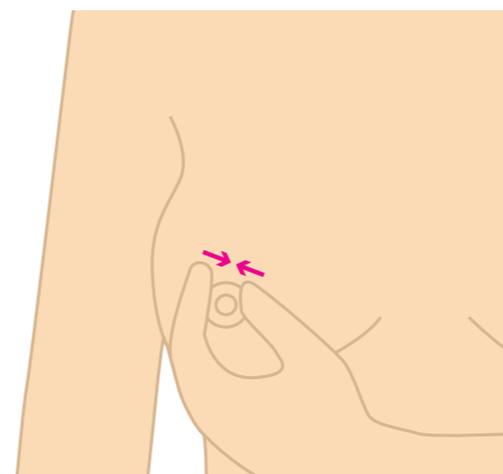
Étape 5 : aisselles

Palpe toute la partie située entre ton sein et ton aisselle. La main gauche palpe le côté droit et la main droite palpe le côté gauche.



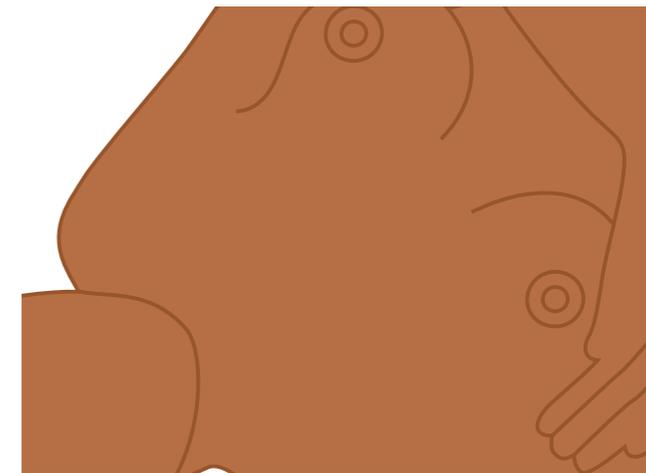
Étape 6 : mamelon

Presse le mamelon.
Un liquide anormal s'en écoule-t-il ?



Étape 7 : en position couchée

Allonge-toi de sorte que la peau s'étende uniformément. Répète l'examen de tes seins.



Étape 8 : douche

Tu peux effectuer ton autocontrôle sous la douche. C'est parfois plus facile quand le sein est mouillé et savonneux.

