

auto-examen des seins

Voici quelques gestes pratiques et simples qui vous permettront de déceler rapidement tout changement anormal de votre poitrine. Des modifications cycliques de la morphologie de vos seins sont absolument normales, vu leur sensibilité aux fluctuations du taux hormonal.

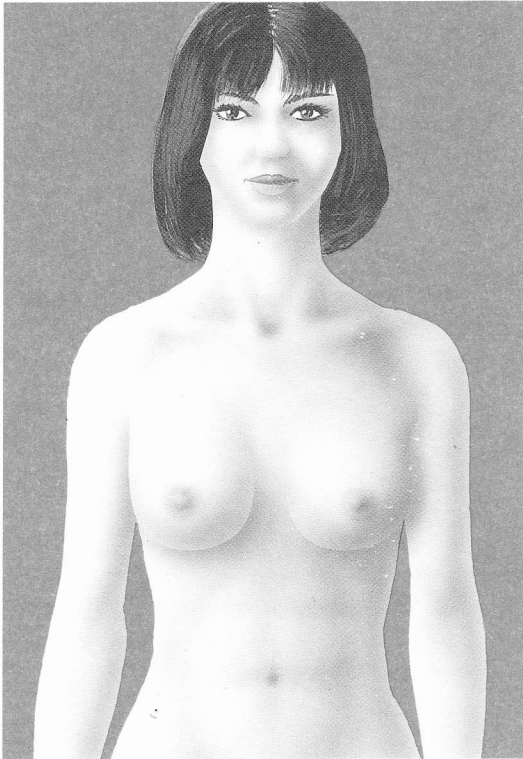
Par exemple, une modification locale doit éveiller votre attention et vous pousser à consulter votre médecin **sans hésiter et sans tarder**.

Mais il est bon de savoir que la majorité des pathologies du sein sont bénignes et, le cancer du sein, redoutable comme beaucoup d'autres, est un cancer **guérissable**. Une des conditions essentielles d'un traitement efficace est la précocité du diagnostic que fera votre médecin.

Aussi, cet auto-examen devrait devenir pour vous aussi banal que de surveiller votre poids sur la balance de la salle de bain. Il n'a pas pour but de vous faire poser un diagnostic sur votre état de santé, ni d'entretenir chez vous la crainte d'un cancer, mais si une série de gestes aussi banaux que ceux qui visent à vous éviter une carie douloureuse peut vous prémunir, alors, faites votre cette formule:

PREVENIR POUR GUERIR !

Cet examen est à effectuer tous les 3 mois environ et de préférence 4 à 5 jours après les règles.



1. Inspection devant un miroir -sans bouger

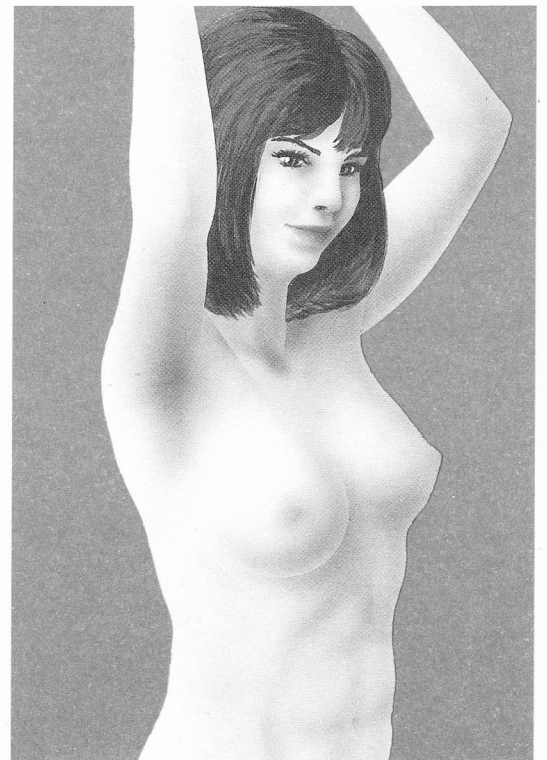
Face à un miroir, vos mamelons sont-ils à même hauteur ?

Sont-ils pareils ? (une légère différence est normale : 9 femmes sur 10 ont un sein plus gros que l'autre; ce qui compte est une modification récente)

Le contour de vos seins s'est-il localement déformé ?

2. Inspection devant un miroir -en mouvement

Une irrégularité apparaît-elle lorsque vous vous tournez, vous levez les bras, vous vous penchez en avant, ... ?





3. Pression des mamelons

La pression du mamelon fait-elle venir une goutte de liquide, de sang,...?



4. Palpation des seins

Pour faire cet auto-examen, certaines femmes se couchent, d'autres le pratiquent debout. L'important est de le répéter **dans la même position** pour avoir les mêmes repères.

Si vous le pratiquez couchée, glissez un oreiller sous l'épaule correspondant au sein que vous palpez.

Faites-le la main **bien à plat**, sinon vous palperez nombre de "boules" tout-à-fait normales, mais qui vous inquiéteront inutilement. Ce sont en fait des structures de la glande (qui est ferme) dispersées dans la graisse du sein (beaucoup plus molle). Faites glisser la main **sur toute la surface** de votre sein, dans un mouvement circulaire. Vous semble-t-il qu'une "boule" est apparue, une induration ? Beaucoup relèvent d'une pathologie sans danger, mais ne soyez ni négligente, ni effrayée. Parlez-en à votre médecin sans tarder.



5. Palpation des ganglions

Non plus avec la paume de la main, mais du bout des doigts, palpez le creux de vos aisselles. Sachez que des ganglions palpables sont très fréquents et sans danger, mais un de ceux-ci (ou plusieurs) a (ont)-t-il grossi ? Ayez le même réflexe !

Dr. GAUTIER Christian