

LES BONNES PRATIQUES POUR RÉDUIRE LES RISQUES DE CANCER DU SEIN

Modérer l'alcool



Limiter le tabac



Manger équilibré



Pratiquer une activité physique régulière

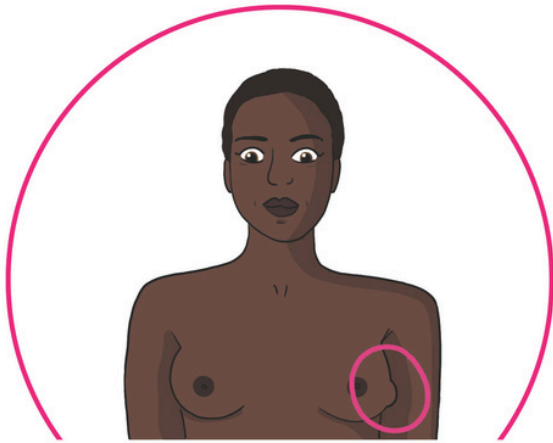


Pour faire un don
à Ruban Rose.

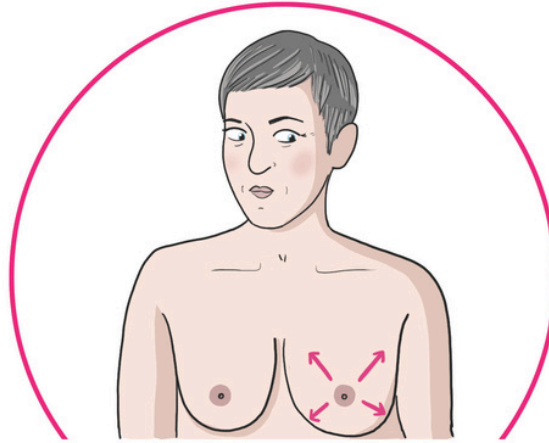


LES SIGNES POSSIBLES DE CANCER DU SEIN

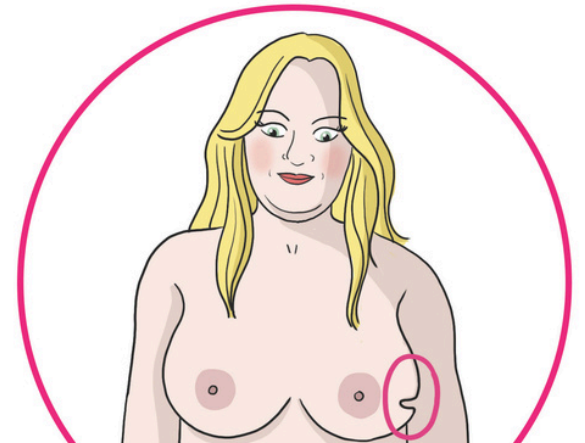
Plus un cancer du sein est dépisté tôt, plus il a de chances d'être bien soigné.
C'est important de bien connaître sa poitrine en l'observant régulièrement
Voici des exemples de symptômes à surveiller.



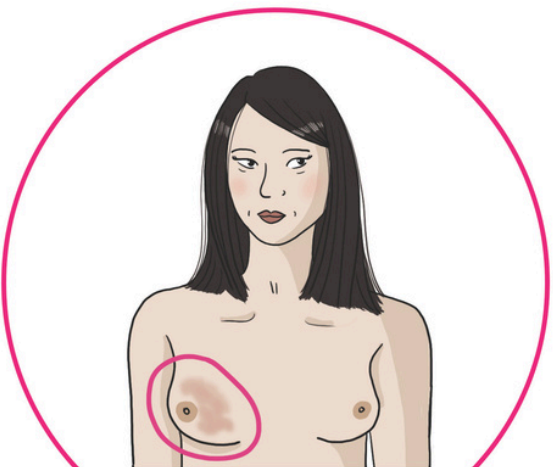
Apparition d'une
masse anormale



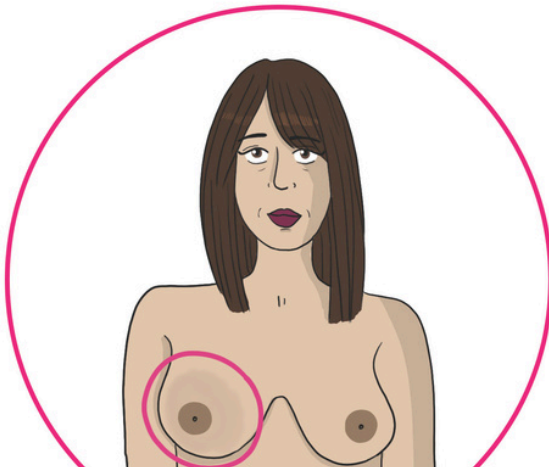
Changement de
forme ou de taille



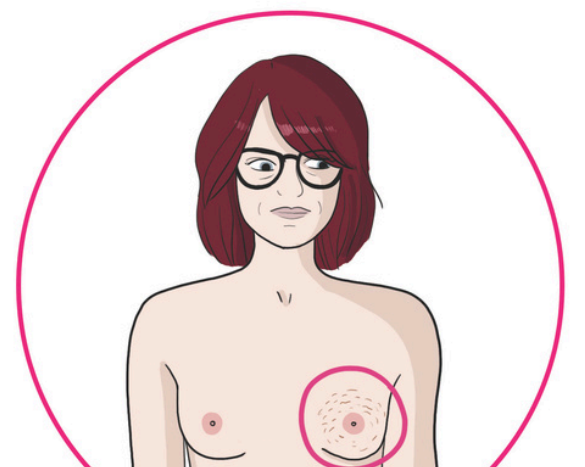
Fossettes, creux ou replis
vers l'intérieur



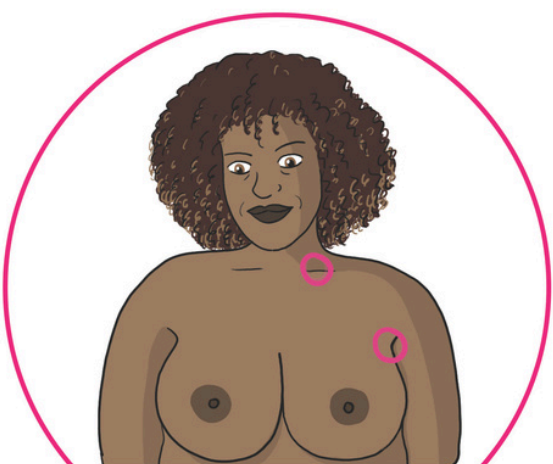
Rougeurs



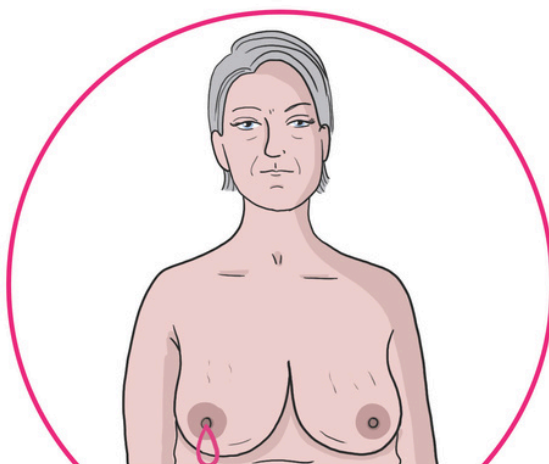
Épaississement
de la peau



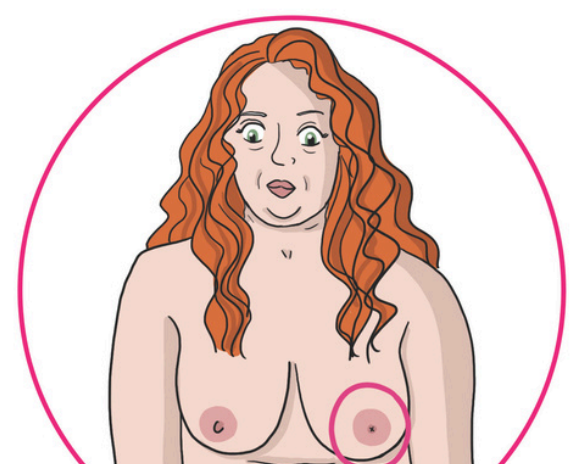
Effet peau d'orange



Modification des
ganglions lymphatiques



Écoulement



Modification du
mamelon ou de l'aréole

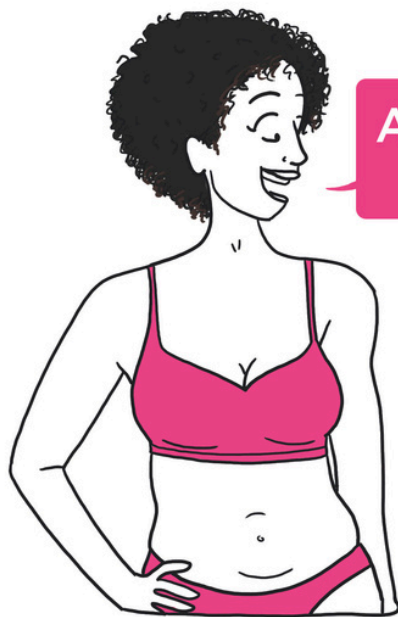
Le but n'est pas de vous alarmer mais de vous aider
à repérer rapidement des changements.

En cas de doute, consultez un-e professionnel-le de santé



L'AUTOPALPATION, UN GESTE SIMPLE

L'autopalpation est un geste de plus dans la prévention du cancer du sein mais ne se substitue pas à votre visite régulière chez votre gynécologue, médecin ou sage-femme.



Alors, je te montre.

ÉTAPE 1 : L'OBSERVATION

Face au miroir, inspectez les deux seins et vérifiez qu'il n'y a rien d'inhabituel. Par exemple une crevasse, fossette, plis ou peau qui pèle ou dite d'orange sur le sein.



ÉTAPE 2 : PALPATION

Palpez le sein opposé, fermement, en commençant par la partie externe, parcourez le sein en effectuant de petits cercles avec les bouts des doigts.



ÉTAPE 3 : AISSELLE

Cherchez toute grosseur ou tout durcissement anormal sous la peau à la zone entre le sein et l'aisselle.

J'avoue que c'est un peu bizarre mais nécessaire !



ÉTAPE 4 : MAMELON

Pressez délicatement le mamelon et vérifiez qu'aucun écoulement ne se produit.

ÉTAPE 5 : ON RECOMMENCE AVEC L'AUTRE SEIN

En cas de doute, consultez un-e professionnel-le de santé

