



QUELS GESTES POUR DIMINUER LE RISQUE ?

Certains gestes simples intégrés dans notre quotidien ont des effets bénéfiques sur l'organisme et contribuent ainsi à diminuer le risque de développer un cancer du sein comme tout autre cancer.



LE DÉPISTAGE EN PRATIQUE

Chaque femme âgée de 50 à 74 ans peut bénéficier gratuitement tous les deux ans :

- d'une **MAMMOGRAPHIE** : il s'agit d'une radiographie des seins avec deux clichés par sein,
- d'un **EXAMEN CLINIQUE** (palpation) des seins :
1^{ÈRE} ÉTAPE : L'INSPECTION VISUELLE (voir la notice sur "l'inspection visuelle")
2^{ÈME} ÉTAPE : LA PALPATION DES SEINS (voir la notice sur "les gestes de l'autopalpation")
- éventuellement, des **CLICHÉS COMPLÉMENTAIRES** peuvent être réalisés s'ils sont jugés utiles par le radiologue (échographie)

Dans certains cas, un ou des examens complémentaires peuvent être nécessaires, comme par exemple une échographie... Ils seront remboursés selon les modalités habituelles par l'Assurance Maladie et votre mutuelle.

Si vous n'avez pas reçu l'invitation après 50 ans, vous pouvez contacter le CRCDC Hauts de France pour demander une nouvelle invitation par téléphone au 03.59.61.58.35 ou par mail à contact@crcdc-hdf.fr.

Liste des radiologues agréés du Nord et du Pas-de-Calais sur : <https://www.crcdc-hdf.fr/liste-des-radiologues/>



LE DÉPISTAGE CANCER DU SEIN



PÔLE
SANTÉ
TRAVAIL
Métropole Nord



PÔLE
SANTÉ
TRAVAIL
Métropole Nord



RÉSEAU
présanse
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

Service Communication - PÔLE SANTÉ TRAVAIL
Septembre 2024 - Réalisation Conception : équipes Santé Travail de Roubaix-Leers
Siège social : Centre Vauban - 199/201 rue Colbert - Bâtiment Douai
CS 71365 - 59014 LILLE Cedex - Tél. 03 20 12 83 00

? LE CANCER DU SEIN, C'EST QUOI ?

Le cancer du sein est une

MULTIPLICATION ANORMALE ET INCONTRÔLÉE DES CELLULES AU NIVEAU DU SEIN.

Il existe différents types de cancer du sein, dont l'évolution peut être « agressive », c'est-à-dire rapide, ou bien « lente ».

Les cellules cancéreuses peuvent rester dans le sein. Elles peuvent aussi se propager dans d'autres organes, ce qui représente une situation encore plus menaçante.

On parle alors de métastases.

Dans la majorité des cas, le développement d'un cancer du sein prend plusieurs mois, voire plusieurs années.

QUELQUES CHIFFRES ...



Une femme sur 8 développe un cancer du sein au cours de sa vie.

1 sur 8



En France, le cancer du sein représente chez la femme :

- **1/3** de l'ensemble des nouveaux cas de cancer,
- la **première cause de décès** par cancer.

Le **TAUX DE SURVIE** en France est de :

- **88%** des femmes sont encore en vie cinq ans après le diagnostic, ce qui en fait l'un des cancers possédant le meilleur taux de survie.

88%

LE DÉPISTAGE

Plusieurs actions peuvent être mises en place afin de favoriser une détection précoce du cancer du sein. L'intérêt est de pouvoir soigner ce cancer plus facilement et de limiter les séquelles liées à certains traitements.

Il est recommandé un **dépistage** chez votre gynécologue ou médecin traitant.



Dès **25** ans

UN EXAMEN CLINIQUE DE VOS SEINS (observation et palpation) par un professionnel de santé est recommandé tous les ans dès l'âge de 25 ans.

Entre **50** et **74** ans

Si vous avez entre 50 et 74 ans et que vous ne présentez ni symptôme, ni niveau de risque élevé ou très élevé, **UN DÉPISTAGE EST RECOMMANDÉ TOUS LES DEUX ANS.**



PRÉDISPOSITIONS AU CANCER DU SEIN

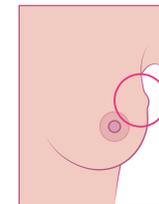
Le risque de développer un cancer du sein augmente avec l'âge. En effet, c'est **après 50 ans** que l'on présente le plus de risque de développer un cancer du sein (**80 %** des cancers du sein surviennent après cet âge). En l'absence d'autres facteurs de risque, on parle d'un niveau de risque « moyen ».

Certaines femmes ayant des **antécédents médicaux personnels ou familiaux**, ou **certaines prédispositions génétiques**, présentent un risque aggravé, dit « élevé » ou « très élevé », d'être atteintes de ce cancer.

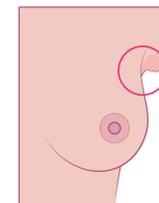
Certaines **situations de travail en horaire de nuit** sont reconnues comme facteur de risques de développer un cancer du sein.

Chaque situation est unique. C'est pourquoi votre médecin, généraliste ou gynécologue, détermine les modalités de dépistage ou de suivi les mieux adaptées à votre cas.

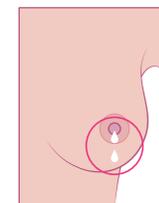
! LES SYMPTÔMES



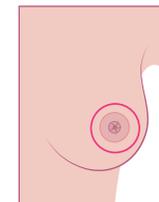
MASSE DURE DANS UN SEIN, fixe ou mobile, aux contours souvent irréguliers



GANGLIONS GONFLÉS ET DURS, non douloureux, au niveau de l'aisselle



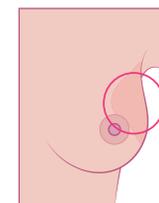
ÉCOULEMENTS SPONTANÉS au niveau d'un des deux mamelons



MODIFICATION D'UN MAMELON



MODIFICATION DE L'ASPECT DE LA PEAU du sein



ROUGEURS, ÉRUPTIONS CUTANÉES du sein

LES GESTES DE L'AUTOPALPATION



L'autopalpation, comment fait-on ?

VOIR LA VIDÉO

[Cliquez ici](#)

ou flashez le QR CODE

1 - DEBOUT DEVANT UN MIROIR



Inspectez les deux seins et vérifiez qu'il n'y a rien d'anormal : par exemple un écoulement par le mamelon d'un liquide, ou encore de sang, crevasses, fossettes, plis ou peau qui pèle ou dite d'orange sur le sein.

2 - LEVEZ LE BRAS DROIT



Avec les trois doigts de la main gauche, **palpez le sein droit**, fermement, attentivement et complètement. En commençant par la partie externe, parcourez le sein en effectuant de **petits cercles** avec les bouts des doigts.

3 - VEILLENZ À EXAMINER TOUT LE SEIN



Une **attention particulière doit être portée à la zone entre le sein et l'aisselle**, cette dernière comprise. Cherchez toute grosseur ou toute induration anormale sous la peau.

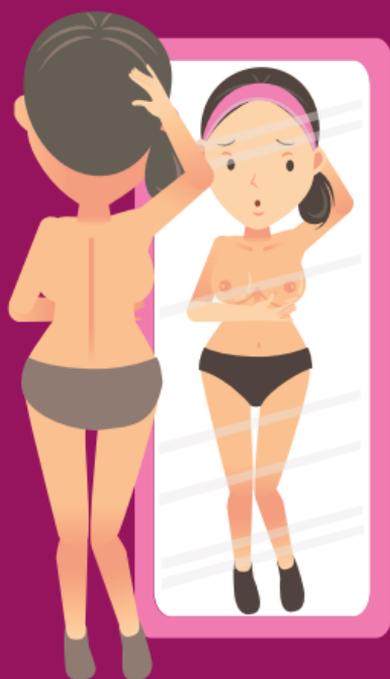
4 - TERMINEZ PAR LE MAMELON



Pressez délicatement le mamelon et vérifiez qu'aucun écoulement ne se produit.
Si c'est le cas, prévenez votre médecin sans attendre.

5 - RÉPÉTEZ L'OPÉRATION AVEC LE SEIN GAUCHE

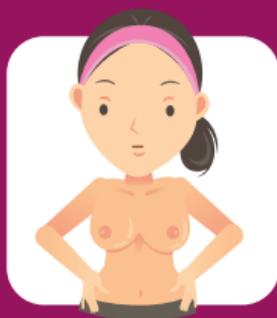
L'INSPECTION VISUELLE



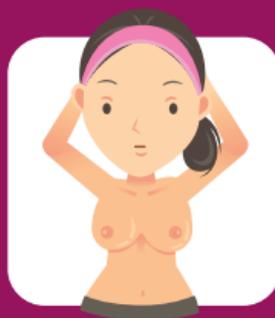
Face à un miroir, examinez soigneusement l'aspect de vos seins dans chacune des positions suivantes :



**BRAS LE LONG
DU CORPS**



**MAINS SUR LES
HANCHES**



BRAS LEVÉS



**PENCHÉE EN
AVANT**



**ALLONGÉE SUR
LE DOS**

ESSAYEZ DE NOTER :

- Tout changement de taille, de forme
- Les rougeurs
- Les altérations du mamelon ou de la peau
- Les renflements
- Les écoulements du mamelon, avec ou sans pincement

LA MAMMOGRAPHIE

La mammographie est une **radiographie des seins**. Elle est réalisée par un manipulateur en radiologie avec un appareil de radiologie appelé « mammographe ».

Cet appareil permet d'obtenir des images de l'intérieur du sein à l'aide de rayons X.

L'un après l'autre, vos seins sont placés entre deux plaques qui se resserrent et les compriment pendant quelques secondes.

Deux clichés par sein sont réalisés.

Cela peut être désagréable, voire douloureux, ce phénomène étant très variable d'une femme à une autre.

Pendant le rendez-vous, le radiologue effectue un examen clinique des seins. Il peut décider de réaliser en complément d'autres clichés d'agrandissement, pour affiner la lecture des images, ou une **échographie**.

Cet examen ne signifie pas nécessairement qu'il y a une anomalie. Il peut aider le radiologue dans son interprétation de la mammographie.



**Prenez soin
de vos seins,
prenez soin
de vous !**

