

Sensibilisation à la santé du sein

1. Connaître vos risques

- Parlez à votre famille** pour connaître le détail de vos antécédents familiaux
- Parlez à votre médecin** de votre propre risque de développer un cancer du sein

2. Tests de dépistage

- Demandez à votre médecin** quels tests de dépistage il juge utiles de réaliser si vous présentez un risque plus élevé
- Passez une mammographie** tous les ans à partir de l'âge de 40 ans si vous présentez un risque moyen
- Passez un examen clinique des seins** au minimum tous les 3 ans à partir de l'âge de 20 ans, et chaque année après l'âge de 40 ans

3. Savoir ce qui est normal pour vous

- Contactez immédiatement votre médecin si vous remarquez un des signes suivants au niveau de vos seins
 - Boule, nodule ou épaissement
 - Gonflement, sensation de chaleur, rougeur ou couleur plus sombre
 - Changement de taille ou de forme
 - Fossette ou plissement au niveau de la peau
 - Démangeaisons, plaie croûteuse ou éruption sur le mamelon
 - Enfoncement du mamelon ou d'une autre zone
 - Écoulement soudain au niveau du mamelon
 - Apparition d'une douleur localisée qui ne disparaît pas

4. Adopter un mode de vie sain

- Maintenir un poids corporel sain
- Incorporer l'exercice à votre routine
- Limiter votre consommation d'alcool

Pour des informations complémentaires sur la santé des seins, veuillez appeler notre ligne d'assistance ou visiter notre site Web.

L'auto-examen des seins (AES) : Marche à suivre

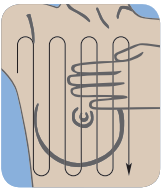
L'AES est un outil qui peut vous aider à savoir ce qui est normal pour vous. L'AES consiste à inspecter visuellement et à palper vos seins en vue de détecter d'éventuels changements. Si vous observez un changement quelconque, consultez votre médecin immédiatement.



Étape 1 : Allongée sur le dos

Inspection par palpation :

- Allongez-vous sur le dos en plaçant un oreiller sous l'épaule droite
- Palpez le sein droit en utilisant la pulpe des trois doigts du milieu de la main gauche
- En appliquant une pression légère, moyenne et ferme, procédez avec un mouvement circulaire tout en maintenant les doigts sur la peau
- Procédez ensuite avec un mouvement de haut en bas
- Recherchez par palpation d'éventuels changements au niveau du sein, au-dessus et en dessous de la clavicule et sous l'aisselle
- Répétez la procédure avec la main droite pour le sein gauche



Ces étapes peuvent être répétées avec les mains savonneuses dans le bain ou sous la douche.

Étape 2 : Devant un miroir

Inspection visuelle :

- Les bras allongés le long du corps
- Les bras au-dessus de la tête
- Les mains sur les hanches en contractant les pectoraux
- Penchée vers l'avant en tenant les mains sur les hanches

