



L'AUTOPALPATION



« Aimez les, Protégez les »

Tous les ans, je vais voir ma sage-femme, mon gynécologue, ou mon médecin traitant pour mon suivi gynécologique... Et puis ensuite plus personne ne me touche?



« Je me touche pour ma santé ! »

L'autopalpation qu'est ce que c'est ?

Tous les mois, à la même période de mon cycle (après mes règles), je m'examine afin de signaler à un professionnel de santé la moindre anomalie.



Et moi je peux toucher?

D'abord on touche avec les yeux :



bras le long du corps



mains sur les hanches



bras levés

Devant un miroir pour vérifier qu'on ne voit pas d'écoulement, crevasse, fossette, plis, éruption. On observe aussi que leurs contours soient toujours réguliers ...

Et maintenant on touche!!!

Cet examen se réalise allongé et assis, pour avoir un accès complet à toutes les zones.

Lever le bras du côté du sein examiné et placer un oreiller sous l'épaule.

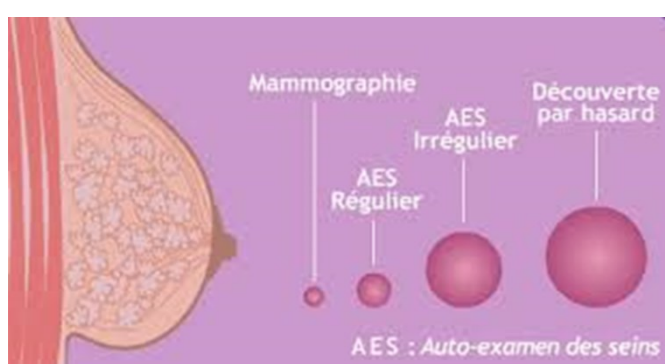
Avec les doigts de l'autre main palper fermement tout le sein en commençant par la zone externe. Effectuer des mouvements circulaires « faire rouler le sein sous la main ».

Ne pas oublier l'aisselle, zone ganglionnaire importante ; la zone sous-claviculaire, car la glande mammaire est en forme de goutte, la zone sous le sein et celle entre les deux seins.

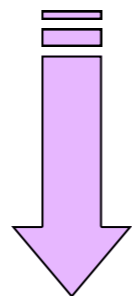


Puis palper au niveau de l'aréole. Et terminer en pinçant légèrement le mamelon pour vérifier qu'aucun écoulement n'est visible.

Et Maintenant on fait pareil de l'autre côté !



L'autoexamen régulier des seins, permet de dépister des masses à un stade précoce



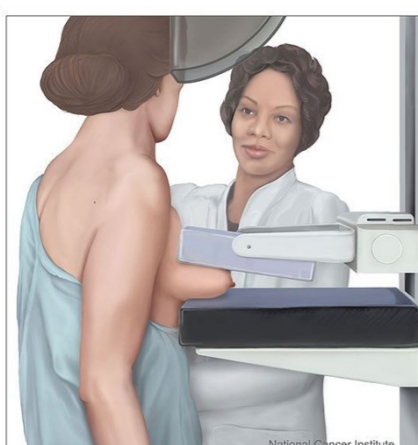
Je vois ou sens quelque chose

Je consulte ma sage-femme ou mon gynécologue

Je ne vois rien, je ne sens rien, mais ma mère, ma tante, ma grand-mère ont eu un cancer du sein, je consulte mon gynécologue



La mammographie



C'est l'examen de référence. Elle est recommandée tous les deux ans chez les femmes de 50 à 74 ans sans facteurs de risques particuliers. Cette technique utilise les rayons X, qui permettent d'observer le sein dans sa totalité et de mettre en évidence un kyste ou une tumeur. Vous serez debout, torse nu, deux plaques appuieront de part et d'autre de votre sein. Cela dure 10 à 15 min.

L'échographie mammaire



C'est l'examen de référence pour les adolescentes, les jeunes femmes jusqu'à 25 ans et les femmes enceintes et précises les images de la mammographie. Elle utilise les ultrasons pour examiner tous les secteurs des seins. Cela dure jusqu'à 20 minutes. Selon l'anomalie, le médecin peut réaliser des examens complémentaires.