

Dépistage du cancer du sein : palpation mammaire

Le cancer du sein :

C' est le cancer le plus fréquent chez les femmes en France.

- 1 femme sur 8 développera un cancer du sein au cours de sa vie.
- Chaque année, on détecte environ 60 000 nouveaux cas, mais 90 % des cancers du sein se soignent avec succès.
- Près de 80 % des cancers surviennent après 50 ans.
- 80 % des cancers du sein sont asymptomatiques (ils ne provoquent aucun symptôme).

Il existe différents types de cancers du sein, selon les caractéristiques des cellules cancéreuses

Quelle est la place de la palpation mammaire ?

- C'est un geste simple qui peut aider à détecter un cancer du sein à un stade précoce. C'est la première étape du dépistage !
- L'auto-palpation : un geste pour toutes les femmes
- Vous pouvez vous palper les seins vous-même, chez vous, sans matériel ni connaissances médicales spécifiques. L'important est de bien connaître l'aspect habituel de vos seins, pour repérer d'éventuels changements.

Quand ?

- Il est conseillé de le faire une fois par mois, idéalement après les règles, lorsque les seins sont moins sensibles et plus souples.

Comment ?

1 - Regardez-vous dans un miroir

Regardez-vous dans un miroir : vérifiez s'il y a des changements dans l'apparence de vos seins (asymétrie, gonflement, rougeurs, écoulements anormaux du mamelon).

2 - Palper vos seins

Utilisez la main opposée pour chaque sein (main droite pour le sein gauche et inversement). Les doigts à plat, faites de petits mouvements circulaires, en appuyant fermement mais doucement sur l'ensemble du sein, de haut en bas ou du mamelon vers l'extérieur, à la recherche de boules dures.

3 - Vérifiez sous vos aisselles :

Cherchez des ganglions (petites boules).

À savoir !

Il est courant d'avoir des petites boules dans la glande mammaire; l'important est de repérer ce qui semble nouveau ou anormal.

Les seins ne sont pas toujours parfaitement symétriques, et il est fréquent que l'un soit plus gros que l'autre.

La palpation par un professionnel de santé

Il est recommandé de consulter un professionnel de santé (médecin, gynécologue ou sage-femme) au moins une fois par an pour une palpation mammaire.

Le professionnel pourra rechercher des anomalies, évaluer la taille, la consistance et la mobilité d'une éventuelle lésion.

Attention !

Toutes les anomalies ne sont pas visibles ni palpables. C'est pourquoi il est important de compléter ce geste par des examens d'imagerie (mammographie ou échographie), notamment après 50 ans.

Pour cela reportez-vous à notre fiche sur le Dépistage du cancer du sein.

Pour plus d'informations ou pour un dépistage personnalisé, n'hésitez pas à prendre rendez-vous avec un de nos praticiens du centre émanéa le plus proche de chez vous.