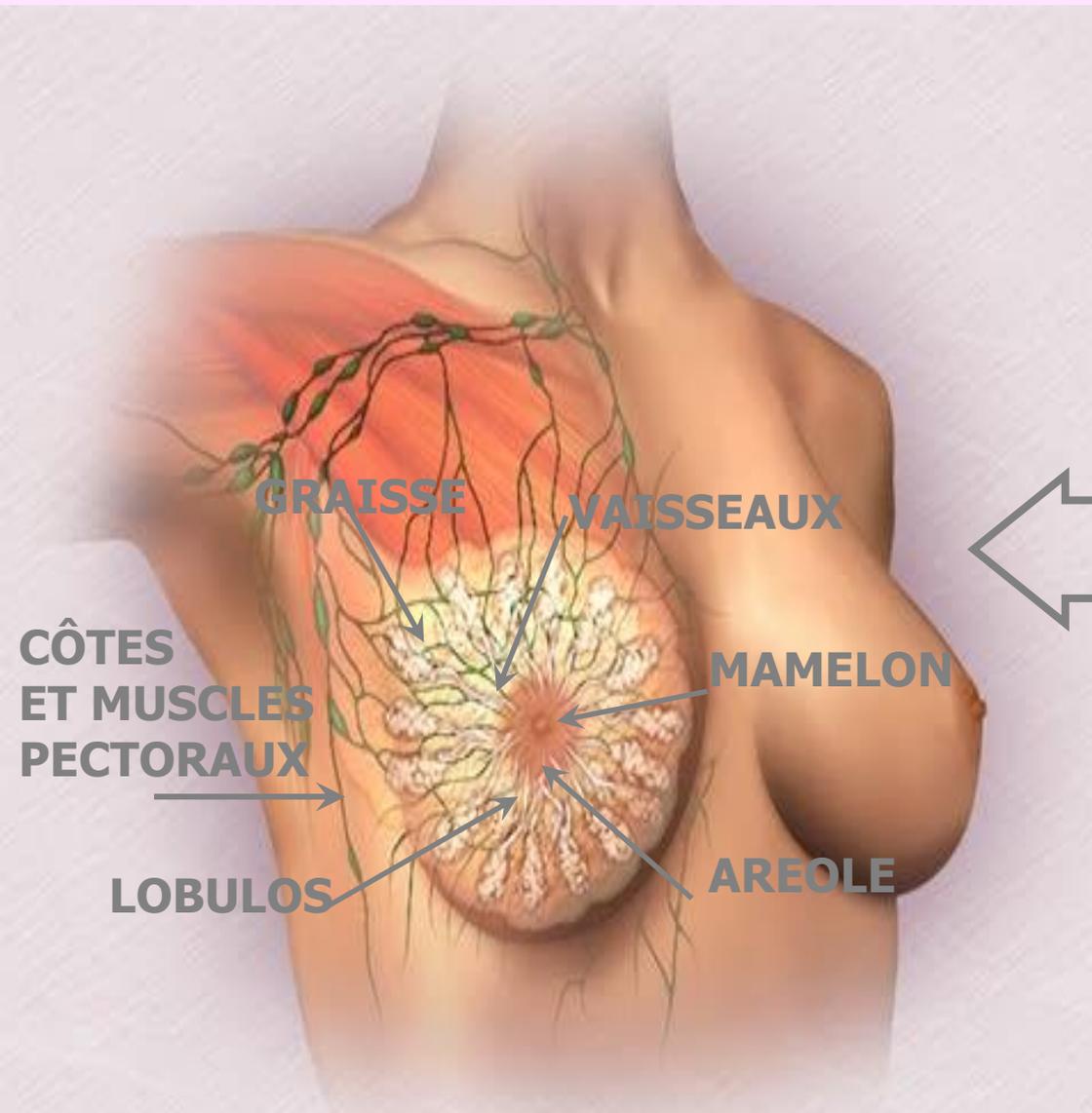




*L'AUTO-
EXAMEN
DES SEINS*
UMP SETIF 1



ANATOMIE DU SEIN



Le sein est constitué par des glandes, des conduits, des tissus graisseux et musculaires. Ces derniers donnent leur consistance et leur volume aux seins.

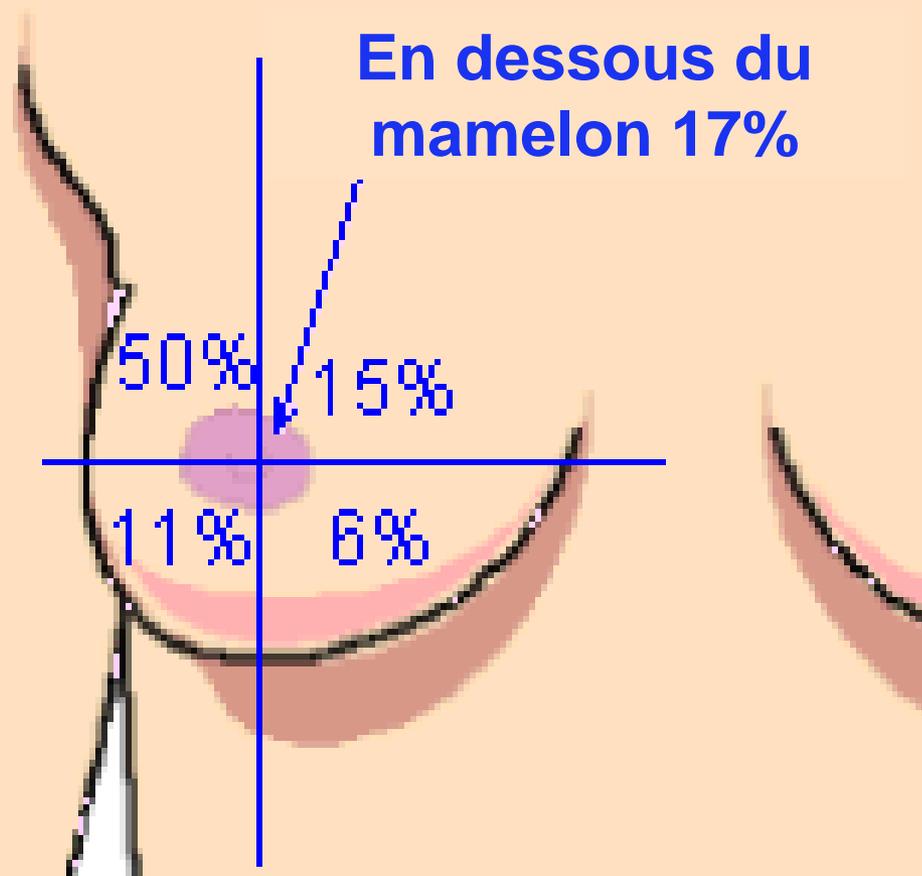
Le sein contient un nombre variable de veines (entre 10 et 20) et d'autres canaux qui aboutissent au mamelon.

Ce sont ces canaux qui sont chargés de produire le lait maternel.



ANATOMIE DU SEIN

Localisation du cancer du sein dans les quatre quarts du sein



En divisant le sein en quatre, on observe que la majeure partie des canaux est localisée sur le quart supérieur externe du sein (proche de l'aisselle)
C'est là que s'installent la plupart des tumeurs malignes du sein (env. 50%).



POURQUOI EXAMINER SES SEINS

Car avec l'auto-examen on apprend à connaître la structure normale de ses seins et on est en mesure de découvrir toute anomalie future qui pourrait survenir.

95% des cas de cancer du sein peuvent être guéris, si on diagnostique la maladie assez tôt.

Des sociétés médicales nationales et internationales recommandent qu'on commence à examiner ses seins à partir de l'âge de 20 ans. Il a été démontré qu'une femme sur 10 peut développer un cancer du sein à un moment de sa vie, plus particulièrement entre 40 et 65 ans.



QUAND EXAMINER SES SEINS

Il faut palper ses seins une fois par mois, de cette façon ça deviendra un automatisme.

**De préférence une semaine avant le syndrome menstruel, pour que la congestion physiologique à laquelle est soumis le sein par la stimulation hormonale ait disparu.
(Pendant la période pré-menstruelle, les seins sont congestionnés, plus sensibles et douloureux)**

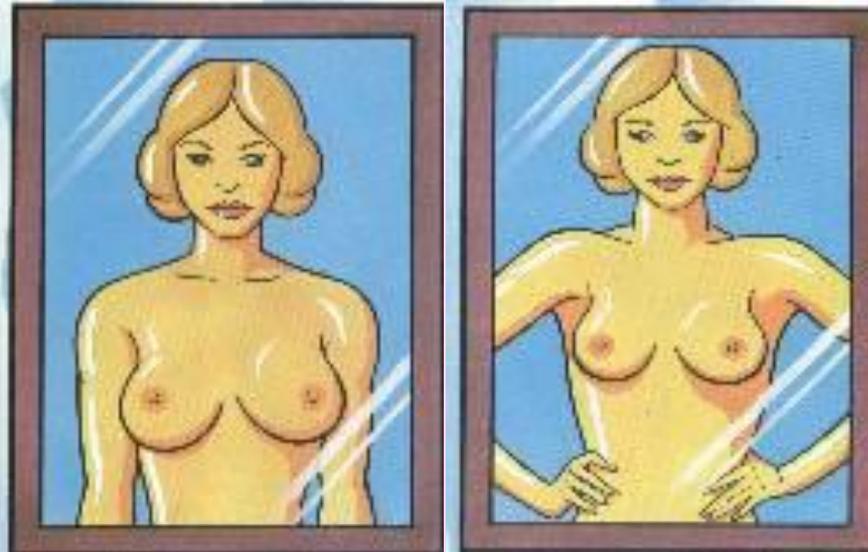
Si il n'y a pas de cycle menstruel pour raison de grossesse ou pour toute autre raison, il faut décider d'un jour fixe dans le mois qui soit facile à retenir

Ne pas oublier que l'homme aussi peut souffrir d'un cancer du sein (à un très faible pourcentage)..



COMMENT PRATIQUER L'AUTO-EXAMEN

Inspection



Se mettre face à une glace et observer ses seins d'abord avec les bras le long du corps et ensuite avec les mains à la taille (cette manoeuvre contracte les muscles pectoraux) et finalement en les levant au-dessus de la tête.

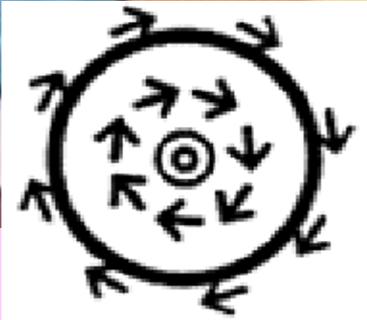
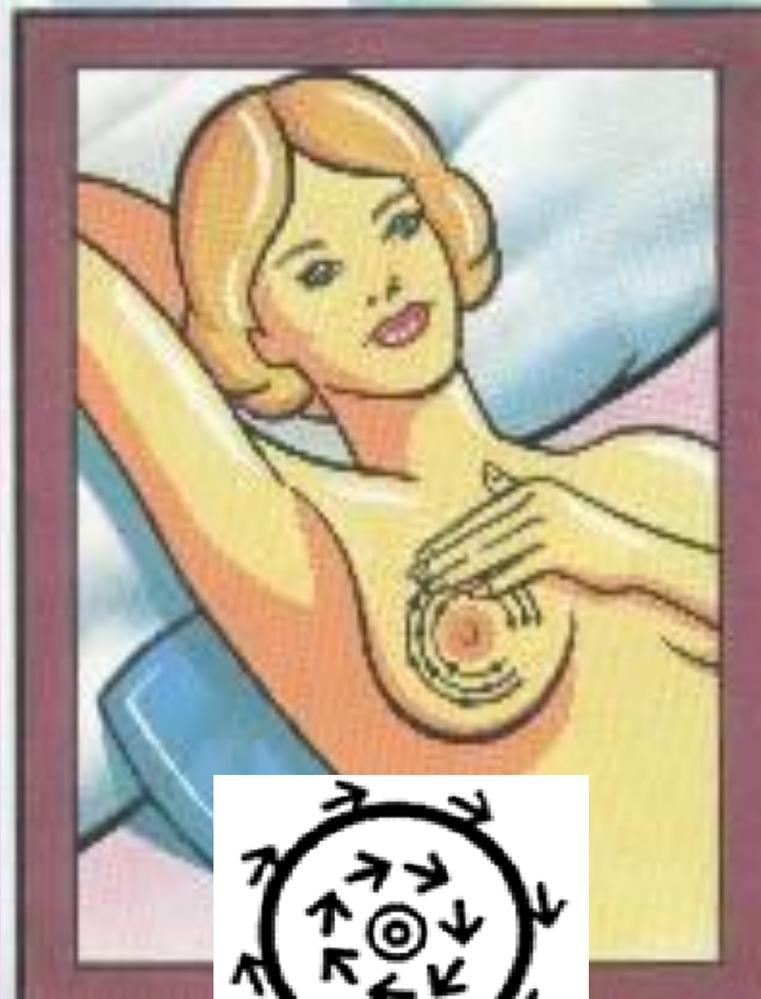
Observer ses seins afin de détecter :

- des différences entre l'un et l'autre sein,
- des altérations de taille, de forme et de contour de chaque sein (volume, grosseurs, rétraction des mamelons).
- des modifications de la texture de la peau (ulcération, eczéma, ...) ou des mamelons.



COMMENT PRATIQUER L' AUTO-EXAMEN

Palpation A



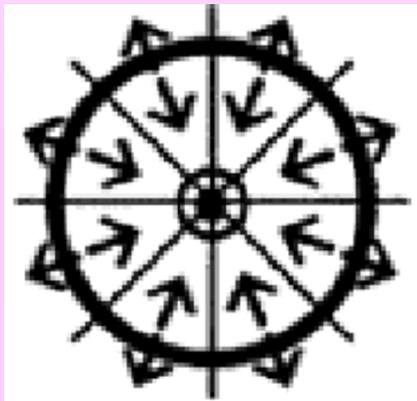
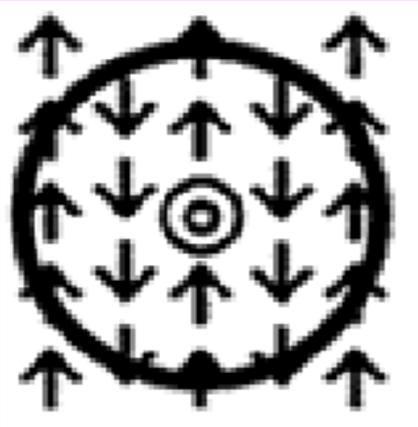
Elle doit être réalisée allongée, car c'est dans cette position que les muscles sont relâchés et cela facilite la palpation. Si on examine d'abord le sein droit, il faut au préalable glisser un petit oreiller sous l'épaule droite, et mettre ce bras sous la tête au niveau de la nuque.

Ensuite, avec les trois doigts centraux joints et à plat de la main gauche, réaliser des mouvements concentriques et en spirales autour du sein en pressant doucement mais fermement avec la pulpe des doigts et en effectuant des mouvements circulaires à chaque niveau de la périphérie du sein jusqu'au mamelon et dans le sens des aiguilles d'une montre.



COMMENT PRATIQUER L'AUTO-EXAMEN

Palpation B



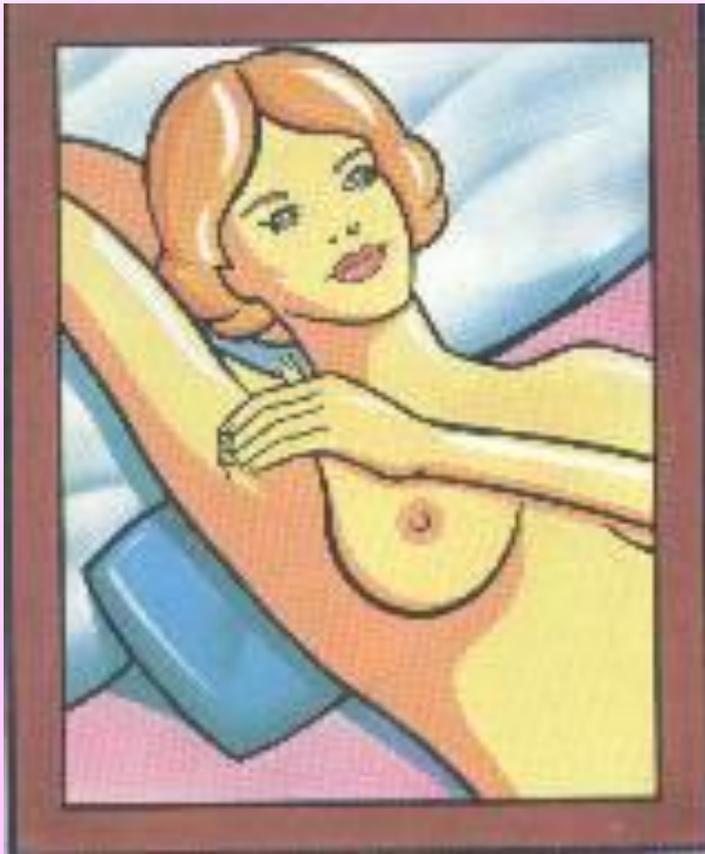
Réaliser ensuite des mouvements verticaux. Pour cela déplacer la main vers le bas et puis vers le haut en couvrant le sein.

Continuer à réaliser les mouvements en quadrillant tout le sein et en déplaçant la main du mamelon à la périphérie du sein jusqu'à couvrir tout le sein.



COMMENT PRATIQUER L'AUTO-EXAMEN

Palpation C



En restant dans la même position, il faut palper l'aisselle correspondant au sein examiné, pour détecter l'apparition de grosseurs. Pour cela, déplacer la main tout autour de l'aisselle en réalisant des mouvements circulaires de la main en chaque position. La pression doit être légèrement plus forte que pour l'examen du sein lui-même.



COMMENT PRATIQUER L'AUTO-EXAMEN

Palpation D



Dans la même position il faut palper l'auréole et le mamelon, en appuyant le mamelon entre le pouce et l'index. Observez si, après avoir appuyé, il y a un écoulement, des sécrétions. Levez aussi le bout, près de l'auréole, pour vérifier si une bonne mobilité ou une adhérence existe.



QUE FAIRE EN CAS D'ANOMALIES

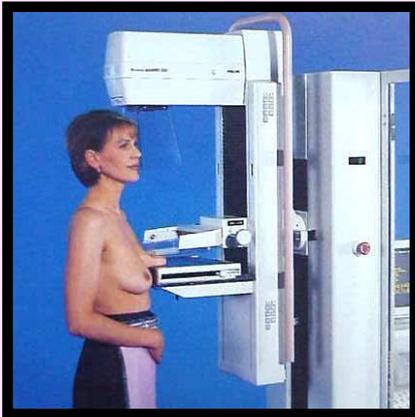
SI VOUS NOTEZ DES GROSSEURS OU QUELCONQUE SECRETION S'ECOULANT D'UN MAMELON OU SI VOUS OBSERVEZ QUELQUE ALTERATION DE LA PEAU DU SEIN ET/OU DU MAMELON, IL NE FAUT PAS S'AFFOLER. IL SE PEUT QU'IL NE S'AGISSE QUE D'UNE ALTERATION BENIGNE. NEANMOINS, IL FAUT IMMEDIATEMENT CONSULTER UN MEDECIN TRAITANT POUR UN PREMIER DIAGNOSTIC ET UNE ORIENTATION, LE CAS ECHEANT, VERS LES SPECIALISTES AFIN DE DISSIPER VOS DOUTES.



**Seuls 20% des femmes réalisent
l'auto-examen des seins.**

Changeons ces statistiques...!!!

**Faites l'auto-examen de vos seins
mensuellement et faites-en une
habitude...**



**Si vous avez 40 ans,
n'oubliez pas de consulter
votre gynécologue au
moins une fois par an.**

**L'idéal étant de détecter le
cancer avant qu'il ne soit
palpable.**

**La mammographie est le
moyen par excellence pour
détecter le cancer du sein
(toujours après qu'un
médecin vous l'ait
prescrite).**



FACTEURS DE RISQUES

- 1. Premières règles précoces (avant 12 ans)**
- 2. Ménopause tardive (après 55 ans)**
- 3. Femmes sans enfants, ou naissance du premier enfant après 30 ans**
- 4. Stress**
- 5. Exposition à radiations**
- 6. Vie sédentaire**
- 7. Alimentation riche en graisses**
- 8. Consommation excessive d'alcool (plus de trois verres par semaine)**
- 9. Fumeuses**
- 10. Douleurs bénignes du sein (kystes).**
- 11. Traitements hormonaux (non prouvé)**
- 12. Cancer du sein chez la mère, la soeur ou la fille avant la ménopause**
- 13. Cancer du sein chez les grands-mères, tantes et cousines**
- 14. Prise de pilules contraceptives (non prouvé).**