



## ➔ Mammographie

Dans le cadre du dépistage, toutes les femmes de 50 à 75 ans sont invitées à réaliser tous les 2 ans une mammographie.

Il est intégralement pris en charge par la Sécurité sociale.

Cet examen peut être proposé avant 50 ans en fonction des antécédents personnels et familiaux des femmes.

La mammographie peut également être prescrite en cas de symptômes (grosseur, écoulement au niveau du mamelon, rétraction d'un des deux mamelons...).

La mammographie consiste à réaliser une radiographie de chaque sein afin de visualiser les structures internes et détecter toute anomalie.

Cet examen peut être complété par une échographie.

Même si la mammographie permet de dépister plus de 90 % des cancers du sein sans symptôme, il est indispensable de continuer la surveillance entre deux mammographies.



## ➔ Les signes qui doivent amener à consulter :

- Apparition d'une masse dans la poitrine ou au niveau des aisselles
- Un écoulement au niveau du mamelon
- Une modification de l'apparence de la peau
- Une rétraction ou modification d'aspect de l'un des mamelons.



## Les seins

Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez la femme.

Environ une femme sur 8 à 9 sera atteinte d'un cancer du sein au cours de sa vie.

Le taux de mortalité a constamment diminué depuis 30 ans, grâce notamment aux progrès réalisés en matière de dépistage, de diagnostic et de traitement.

Il est donc important de rester vigilant en réalisant les examens régulièrement.

## ⇒ L'autopalpation des seins

### L'autopalpation régulière des seins est un geste essentiel.

Il est conseillé de le réaliser tous les mois (après les règles si la femme n'est pas ménopausée), afin de repérer une éventuelle anomalie du sein.

Elle permet une meilleure connaissance de son corps, de ses changements lors des diverses étapes de la vie.

Dans un premier temps, mettez-vous debout, face à un miroir, inspectez les deux seins à la recherche de modification d'un mamelon, d'un écoulement, de crevasses, de plis anormaux ou d'un changement d'aspect d'une partie de la peau.



Dans un deuxième temps, levez le bras gauche.

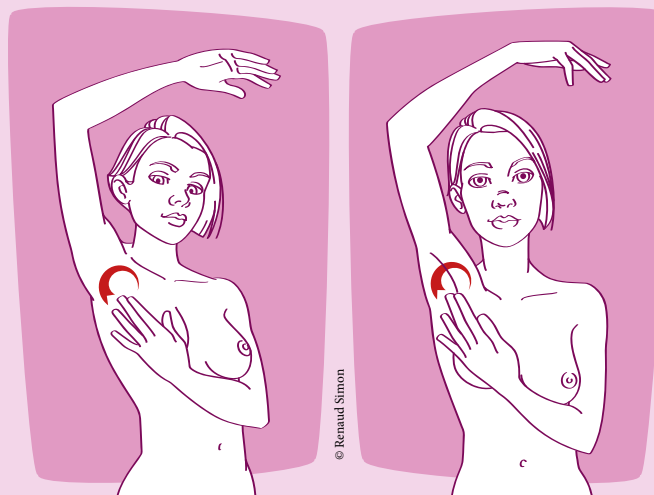
Avec les 2 ou 3 doigts de la main droite, palpez le sein gauche, fermement, attentivement et complètement.

En commençant par la partie externe, parcourez le sein en effectuant des petits cercles. Il faut chercher toute sensation de « boule » ou de « grosseur ».

Palpez également le mamelon et la zone entre le sein et l'aisselle.

Faire de même en levant le bras droit.

**Cet examen doit être réalisé une fois par an par un médecin généraliste, un gynécologue ou une sage-femme.**



Centre de Planification  
ou d'Éducation Familiale (CPEF)  
du Département du Pas-de-Calais

03 21 21 62 33

 **Pas-de-Calais**  
Le Département