

breast
cancer
care

Surveiller
ses
SEINS

Il est important de prendre soin de vos seins, peu importe votre âge, votre taille ou votre morphologie.



Le cancer du sein est le cancer le plus répandu au Royaume-Uni, apprenez donc à connaître l'aspect et la sensation de vos seins pour savoir ce qui est normal pour vous. Vous pourrez ainsi remarquer plus facilement les changements inhabituels. Si vous remarquez un changement, même si vous vous sentez bien, nous vous recommandons de consulter votre médecin généraliste.

Certaines personnes pensent que le cancer du sein peut causer d'autres

symptômes qu'un changement au niveau du sein, comme la fatigue, la perte d'énergie ou de poids, mais ce n'est pas le cas.

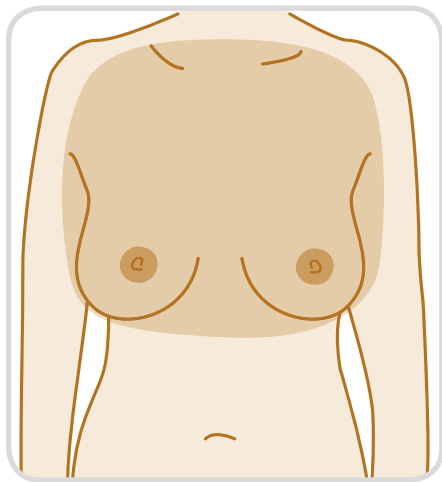
La plupart des changements au niveau des seins ne sont pas dus au cancer du sein, mais plus tôt le diagnostic est posé, plus le traitement peut être efficace.

Chaque année, environ 340 hommes au Royaume-Uni sont atteints d'un cancer du sein. Ils doivent donc également être attentifs à tout changement au niveau de leur poitrine.

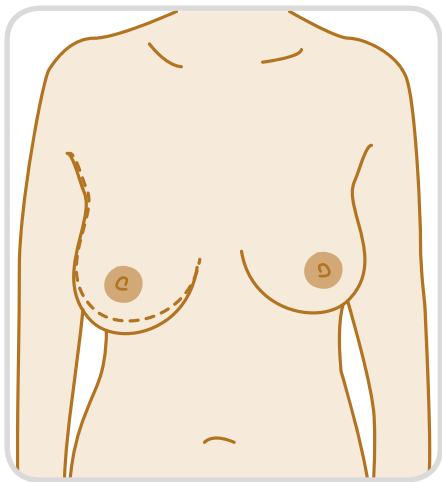
Comment vérifier mes seins ?

Essayez de prendre l'habitude d'examiner et de palper vos seins régulièrement. Comme, par exemple, dans le bain ou sous la douche, en mettant de la crème ou en vous habillant. Vous n'avez pas besoin de toucher vos seins d'une manière particulière.

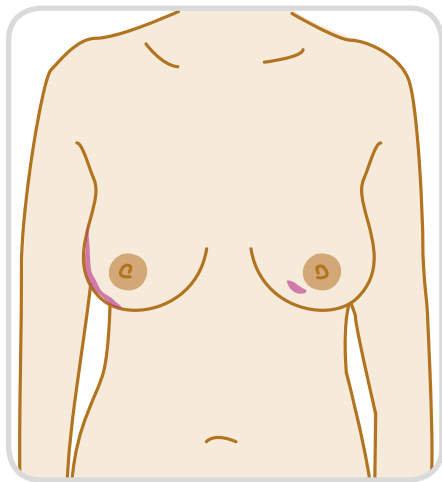
Si vous en faites une routine, vous n'aurez pas à craindre de ne pas le faire assez souvent. Déterminez avec quoi vous êtes à l'aise et ce qui vous convient le mieux.



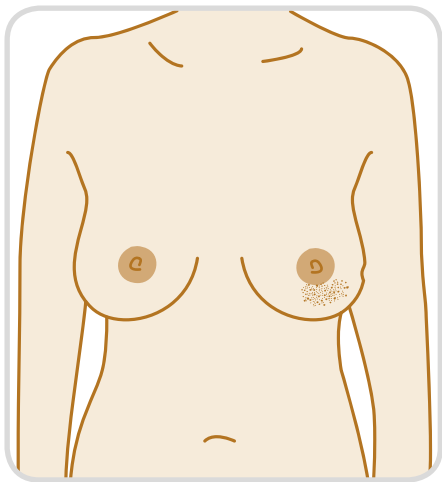
Examinez toutes les parties de vos seins, vos aisselles et jusqu'à la clavicule pour détecter tout **changement**. Les pages suivantes présentent ces potentiels changements.



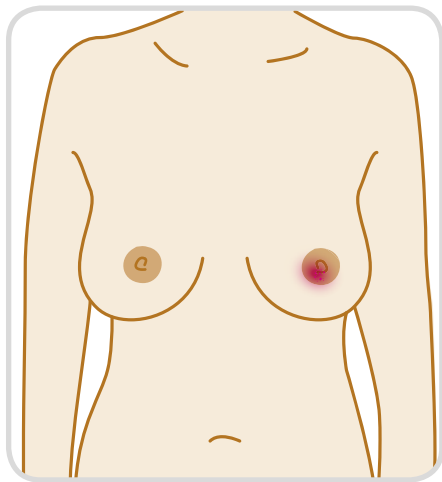
Un changement de taille ou de forme



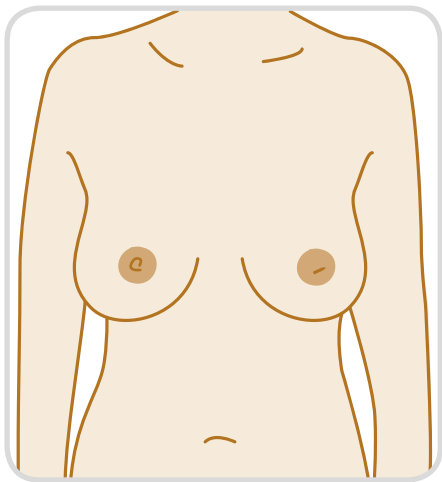
Une grosseur ou une zone qui semble plus épaisse que le reste du sein



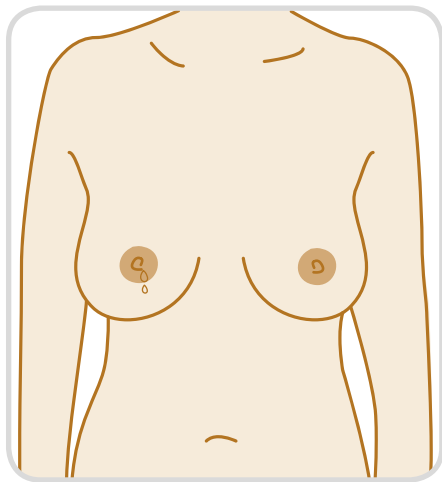
Un changement dans la **texture de la peau** tel que des plissements ou un capitonnage (comme la peau d'une orange).



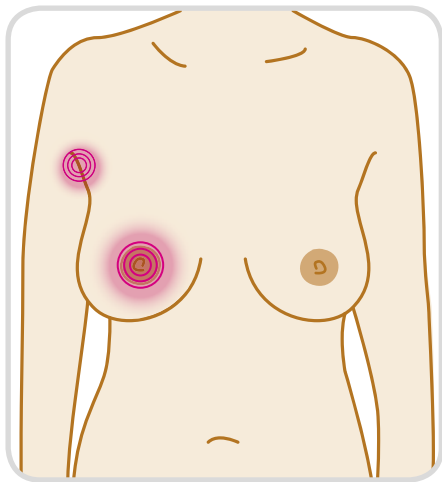
Une **rougeur** ou **éruption** cutanée sur la peau et/ou autour du mamelon.



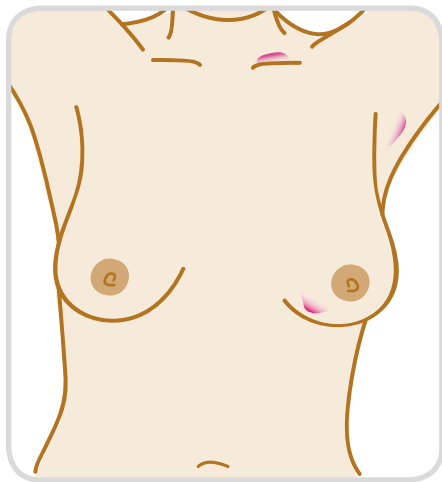
Votre **mamelon** s'est enfoncé ou a changé d'aspect, par exemple en changeant de position ou de forme.



Du liquide sort du mamelon sans pressage.



Une douleur dans le sein ou à l'aisselle, présente en permanence ou la plupart du temps.



Un gonflement au niveau de l'aisselle ou autour de la clavicule.

La liste de contrôle de Breast Cancer Care

- Examinez et touchez vos seins pour savoir ce qui est normal pour vous.
- Faites-le régulièrement pour surveiller les éventuels changements.
- Informez votre médecin le plus tôt possible si vous remarquez un changement.

Breast Cancer Care souligne l'importance du dépistage précoce et répond à vos questions sur la santé du sein. Sur notre site Web, vous trouverez des informations plus récentes et plus précises sur l'état des seins et les soins à leur apporter.





Si vous avez une question sur la santé du sein ou le cancer du sein, vous pouvez nous appeler gratuitement au **0808 800 6000** ou consulter **breastcancercare.org.uk**

Siège central

Breast Cancer Care
Chester House
1-3 Brixton Road
London SW9 6DE

Téléphone: 0345 092 0800

Email: info@breastcancercare.org.uk

© Breast Cancer Care, septembre 2016, BCC211
Édition 3, prochaine publication prévue en 2018

Organisme caritatif agréé en Angleterre et au Pays de Galles 1017658
Organisme caritatif agréé en Écosse SC038104 Organisme caritatif
agréé en Angleterre 2447182