

# PRÉVENTION DU CANCER DU SEIN : L'IMPORTANCE DU DÉPISTAGE PRÉCOCE

**À tout âge**

Faites un suivi médical chaque année par votre médecin traitant·e, un·e gynécologue ou un·e sage-femme.

Pratiquez l'auto-palpation régulière de vos seins pour détecter toute anomalie.

Faites une mammographie tous les 2 ans à partir de 50 ans.

Les médecins et sage-femmes de PMI sont à votre écoute.

**Prenez rendez-vous pour un dépistage.**

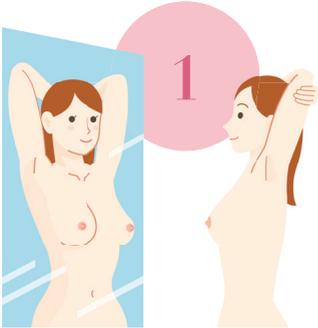
## FAITES-VOUS SUIVRE RÉGULIÈREMENT PAR VOTRE MÉDECIN TRAITANT·E, UN·E GYNÉCOLOGUE OU UN·E SAGE-FEMME

- La palpation des seins et des aisselles lui apportera des indications essentielles. S'il ou elle perçoit une anomalie, il ou elle vous prescrira une mammographie ou encore une échographie.
- Ce suivi médical doit avoir lieu **au minimum tous les ans à partir de 30 ans.**

## PRATIQUEZ RÉGULIÈREMENT UNE AUTO-PALPATION DES SEINS

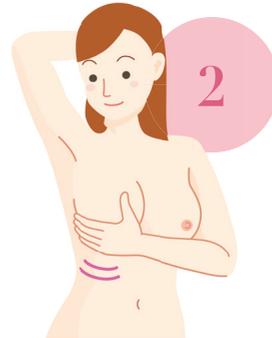
- L'auto-palpation (ou auto-examen des seins) regroupe un ensemble de gestes simples qui, pratiqués régulièrement, vous permettent de bien connaître vos seins, de détecter toute anomalie (grosseur, écoulement par le mamelon, changement de taille, changement notable de l'aspect de la peau...) et de la signaler à votre médecin.
- Idéalement, l'autopalpation devrait être répétée au moins une fois par mois, à la même période (par exemple après les règles).

## LES GESTES DE L'AUTO-PALPATION



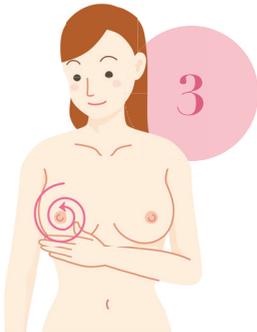
Inspectez les deux seins et vérifiez qu'il n'y a rien d'anormal : par exemple un écoulement par le mamelon d'un liquide, ou encore de sang, crevasses, fossettes, plis ou peau qui pèle...

## LEVEZ LE BRAS DROIT



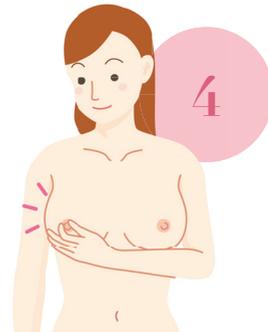
Avec les trois doigts de la main gauche, palpez le sein droit, fermement, attentivement et complètement. En **commençant par la partie externe**, parcourez le sein en effectuant de **petits cercles** avec les bouts des doigts.

## VEILLEZ À EXAMINER TOUT LE SEIN



Une **attention particulière** doit être portée à la zone **entre le sein et l'aisselle**, cette dernière comprise. Cherchez toute **grosseur** ou toute **induration** anormale sous la peau.

## TERMINEZ PAR LE MAMELON



**Pressez délicatement le mamelon** et vérifiez qu'aucun **écoulement** ne se produit. Si c'est le cas, prévenez votre médecin sans attendre. *Répétez l'auto-examen sur le sein gauche*

# À PARTIR DE 50 ANS

- Votre médecin traitant·e, votre gynécologue ou sage-femme vous fera pratiquer une mammographie tous les 2 ans au minimum, tous les ans si il ou elle estime cela nécessaire.
- Le programme de **dépistage organisé du cancer du sein** permet à toutes les femmes âgées de 50 à 74 ans de bénéficier, tous les deux ans, d'une mammographie prise en charge à 100 % par l'Assurance Maladie sans avance de frais et dans des conditions contrôlées de qualité et de sécurité. Les médecins et sage-femmes de PMI sont à votre écoute.

**Prenez rendez-vous  
pour un dépistage.**



SUIVEZ-NOUS #SSD93  
[seinesaintdenis.fr](http://seinesaintdenis.fr)