

Puisque vous êtes une femme...

Vous devez être au courant de certains faits sur le cancer du sein.

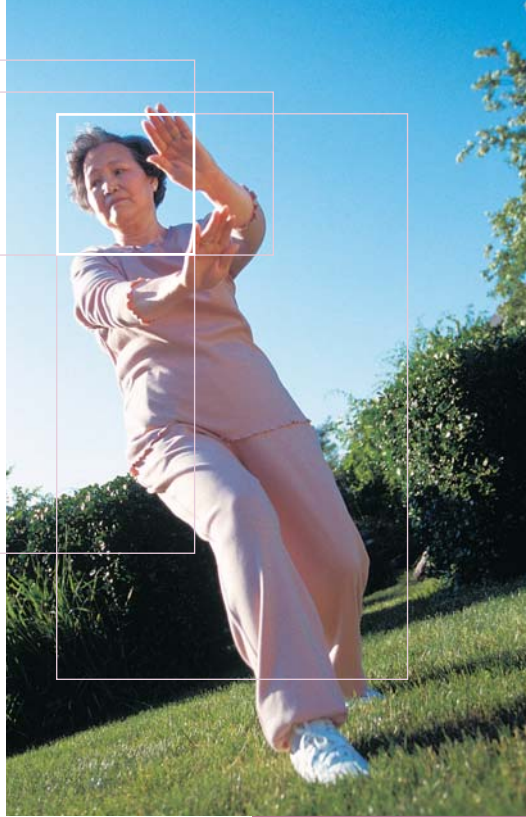
Premièrement, *toutes les femmes sont exposées aux risques* du cancer du sein. Ce cancer cause actuellement plus de décès chez les femmes qu'aucun autre cancer à l'exception du cancer du poumon.

Sachez aussi que plusieurs cancers du sein peuvent être traités avec succès. Cependant la plus grande chance de réussite d'un traitement dépend d'un dépistage précoce du cancer.

N'oubliez pas que...

Les facteurs suivants pourraient vous placer dans la tranche à grand risque:

- 1. Le fait d'être une femme (on trouve le cancer du sein chez les hommes aussi, mais c'est très rare.)**
- 2. Age: plus de 50 ans.**
- 3. Passé médical de cancer du sein.**
- 4. Antécédents de cancer du sein dans votre proche famille (mère ou sœur): cependant la plupart des cas apparaissent chez des femmes sans antécédents.**



Votre meilleure protection...

Un dépistage précoce du cancer du sein. Le dépistage du cancer dans sa phase initiale entraînera une plus grande chance de réussite du traitement.

Suivez un programme personnel...

Pour que vous puissiez jouir d'une bonne santé sans souci. Mettez en place un plan d'action qui comprend:

- A Une mammographie** tous les ans à partir de 40 ans.
- B Un auto-examen des seins** tous les mois à partir de 20 ans.
- C Un examen clinique des seins** par un médecin tous les ans si vous avez plus de 40 ans; tous les 3 ans pour les femmes entre 20 et 39 ans.



Si vous avez 40 ans ou au-delà:

1. Faites réaliser une mammographie tous les ans.
2. Faites réaliser un examen des seins par votre médecin tous les ans.
3. Examinez vos seins tous les mois.

Si vous avez entre 20 et 39 ans, la Société américaine contre le cancer vous recommande de:

1. Faire réaliser un examen des seins par votre médecin tous les trois ans.
2. Examiner vos seins tous les mois.

1.800.ACS.2345
www.cancer.org

Hope. Progress. Answers.



©2003, American Cancer Society, Eastern Division, Inc. All rights reserved. ABCs of Breast Health-French

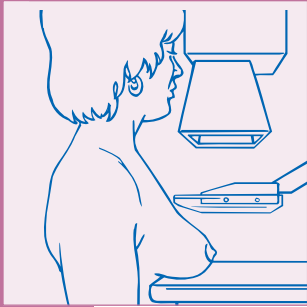


LES CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES

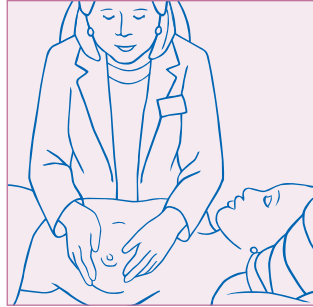
DE LA SANTÉ DES SEINS

Un plan d'action personnel

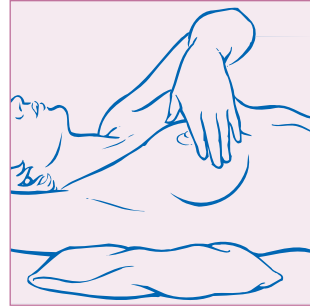




Mammographies



Examen clinique des seins



Auto-examens des seins

La partie la plus importante de votre plan d'action...

Est de passer des **mammographies** régulières. Ces simples radiographies des seins sont rapides, faciles et sans danger. En fait, les mammographies utilisent moins de radiation que les radiographies des dentistes.

De plus, une mammographie peut vous fournir un avantage sur le traitement dès le départ. Vous et votre médecin ne remarqueriez peut-être pas un nodule avant que celui-ci n'ait atteint la taille d'un petit pois. Mais grâce à une mammographie les cancers peuvent être dépistés quand ceux-ci sont moins importants, plus souvent des années avant que des nodules ou des changements ne puissent être palpés.

La Société américaine contre le cancer vous recommande de passer des mammographies annuelles à partir de 40 ans.

La probabilité d'avoir un cancer du sein augmente avec l'âge. Presque la moitié de tous les cancers du sein apparaissent chez les femmes ayant 65 ans ou plus; plus de trois quarts des cancers apparaissent chez les femmes de 50 ans ou plus. Pour savoir comment obtenir une mammographie précise et de bonne qualité, appelez ce numéro d'appel gratuit: 1-800-ACS-2345.

Vous aurez besoin...

De rendre visite à votre médecin pour un **examen clinique des seins**. Toutes les femmes au-dessus de 20 ans devraient passer un examen clinique des seins une fois tous les trois ans. Après l'âge de 40 ans, faites examiner vos seins tous les ans.

Comment faire un bon examen clinique des seins?

Chaque examen clinique des seins se compose de:

Positionnement — Observation de vos seins lorsque vous êtes assise ou couchée,

avec d'abord vos bras à vos côtés et ensuite au-dessus de votre tête.

Périmètre — Examen du sein dans son entier, jusqu'au cou et l'aisselle, puis vers le sternum et jusqu'à la cage thoracique.

Forme — Examen systématique du sein par des mouvements verticaux, circulaires ou obliques.

Palpation — Le sein est parcouru par des mouvements circulaires avec les doigts bien à plats.

Pression — Utilisation de différents niveaux de pression (léger, moyen et ferme.)

Planning — Discussion du programme de santé de vos seins avec démonstration de la façon correcte d'examiner vos seins.

Un examen clinique approfondi des seins peut durer jusqu'à dix minutes. Informez votre médecin au cas où vous trouveriez que l'examen était incomplet ou fait à la hâte.

La troisième partie de votre plan...

Consiste à réaliser des **auto-examens des seins**, réguliers et approfondis. A partir de 20 ans, toute femme devrait examiner ses seins tous les mois pour la présence de nodules, grosseurs ou autres changements. L'examen de vos seins d'une manière régulière, vous permettra de connaître leur sensation normale; un changement quelconque peut ainsi être rapidement détecté et signalé à votre médecin.

La traduction de cette publication a été offerte conjointement par Healthcare Association of New York State's Breast Cancer Demonstration Project™ et American Cancer Society. La traduction de cette publication a été soutenue par Grant/Cooperative Agreement No U57/CCU220149-01 accordé au de Healthcare Association of New York State's Breast Cancer Demonstration Project™ par Centers for Disease Control and Prevention. Le contenu de celle-ci reste entièrement sous la responsabilité des auteurs et ne représente pas nécessairement l'avis officiel des Centers for Disease Control and Prevention.

The translation of this publication is courtesy of a cooperative effort between the Healthcare Association of New York State's Breast Cancer Demonstration Project™ and the American Cancer Society. The translation of this publication was supported by Grant/Cooperative Agreement Number U57/CCU220149-01 awarded to the Healthcare Association of New York State's Breast Cancer Demonstration Project™ from the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention.

Demandez à votre médecin de vous démontrer comment faire l'examen correctement. N'oubliez pas que vous devez examiner chaque sein partout, y compris l'aisselle. Servez-vous de vos doigts bien à plats et déplacez-les dans un sens vertical, circulaire ou oblique pour palper vos seins. Vous devez aussi observer vos seins dans un miroir. Assurez-vous qu'il n'existe pas de changements dans l'aspect de vos seins ou de formation de creux sur votre peau.

Envisagez d'examiner vos seins le même jour tous les mois. L'examen ne prendra pas longtemps et vous serez satisfaite d'avoir fait votre part jusqu'à l'examen et mammographie prochains du médecin.

Si vous pensez avoir trouvé un nodule ou un changement, consultez votre médecin. La plupart des nodules ne sont pas cancéreux, mais vous ne le saurez pas sans demander.

Mettez la chance de votre côté...

en commençant votre plan d'action immédiatement. On ne sait pas comment prévenir le cancer du sein; **par contre on sait comment détecter le cancer du sein précocement, lorsque la chance de réussite d'un traitement est la plus probable.**

Mettez votre plan d'action en œuvre immédiatement afin de continuer à vivre en bonne santé.

