

LES FACTEURS DE RISQUES NATURELS

Adopter un mode de vie sain est la clé pour être en bonne santé. Cependant, il est important de connaître les facteurs qui augmentent les risques de contracter un cancer du sein.

1. L'ÂGE

Le risque de contracter un cancer du sein augmente avec l'âge. Plus nous vieillissons, plus nous contractons des cellules anormales.

2. LES HORMONES

Les risques peuvent être variables suivant différents critères : l'âge de la puberté, le nombre de grossesses, le type de contraception choisi...

3. LA GÉNÉTIQUE

Certains gènes héréditaires augmentent les risques de contracter un cancer du sein chez certaines personnes.

4. LES ANTÉCÉDENTS

Certaines maladies comme la maladie de Hodgkin peuvent augmenter le risque de contracter un cancer du sein.

5. LA DENSITÉ MAMMAIRE

LES PERSONNES À CONTACTER

Il existe de nombreux professionnels de santé pouvant apporter un suivi régulier concernant la détection du cancer du sein.



Médecin Généraliste

Gynécologue



Sage-femme · Maïeuticien

LE CANCER DU SEIN EN CHIFFRES*

1^{er} cancer incident chez la femme

58.500 nouveaux cas chaque année

+ 12.000 décès par an

87% de guérison avec un dépistage tôt

Ma Chevelure

1001perruques.com

MON PETIT GUIDE D'AUTOPALPATION



L'AUTOPALPATION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'autopalpation est un examen que l'on réalise soi-même en effectuant un ensemble de gestes.



Un suivi régulier prévient l'apparition d'un cancer.

Le rythme idéal est une fois par mois (après menstruations).



L'autopalpation permet de mieux connaître votre corps.

3 RÉFLEXES SANTÉ À ADOPTER



Un examen gynécologique une fois par an.

Une mammographie tous les 2 ans à partir de 50 ans.



À VOS MARQUES, PRÊTES, PALPEZ !



1. Miroir mon beau miroir...

Placez-vous devant un miroir, de façon à pouvoir inspecter votre poitrine correctement !

Vérifiez qu'il n'y a rien d'anormal tels que des irritations, rougeurs, écoulements...

2. Haut les bras !

Avec la pointe de vos doigts, faites des petits cercles, tapotez et palpez votre sein plus ou moins fort à la recherche d'anomalies.

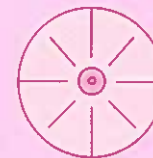
Portez une attention particulière à la zone entre votre sein et votre aisselle !

3. Ça t'étonne ?

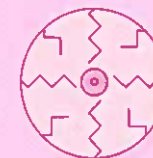
Pressez délicatement votre téton pour vérifier qu'aucun liquide n'en sort.

Si c'est le cas, prévenez votre médecin !

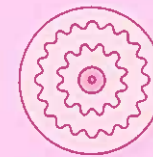
12 SYMPTÔMES À SURVEILLER



Durcissement



Irritation



Peau d'orange



Rougeur



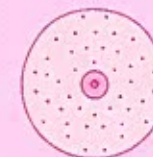
Asymétrie



Veines visibles



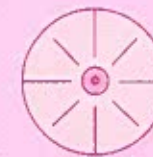
Écoulement



Chair de poule



Creux



Creux au téton



Creux



Creux