

PRÉCOCÉ

CANCER DU SEIN 
**LE MEILLEUR SOUTIEN
C'EST LE DÉPISTAGE**



AUTOPALPATION
en complément
du suivi en santé
gynécologique
annuel par un médecin
ou une sage-femme



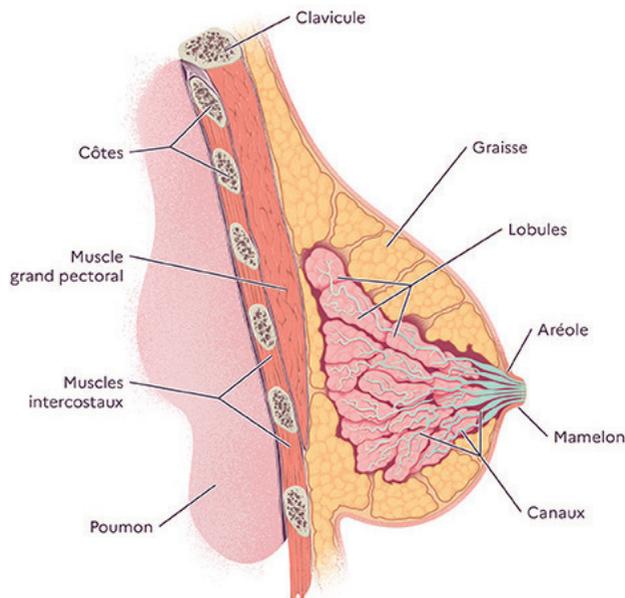
La prévention
passe par une
**ALIMENTATION
ÉQUILBRÉE**
et une **ACTIVITÉ
PHYSIQUE
RÉGULIÈRE**



À partir de 50 ans,
MAMMOGRAPHIE
tous les deux ans ou
avant selon le profil

LA PRÉVENTION N'A PAS D'ÂGE

Pour réduire l'impact de cette maladie, apprenons à mieux la connaître et à la dépister le plus tôt possible.



© Pierre Bourcier

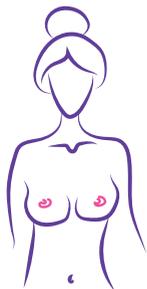
FACTEURS DE RISQUE CONNUS

- ✿ **L'âge :**
2/3 après 50 ans
- ✿ **L'hygiène de vie :**
augmentation du risque avec une consommation excessive d'alcool et de tabac
- ✿ **Le poids :** obésité, surpoids
- ✿ **Les antécédents familiaux :**
5 à 10 % des cas sont liés à des prédispositions génétiques

LES BONS GESTES : DÉPISTER TÔT POUR MIEUX SOIGNER

- ✿ **À partir de 25 ans**
réaliser un examen clinique mammaire **1 FOIS PAR AN** par un médecin traitant, gynécologue ou sage-femme
- ✿ **Entre 50 et 74 ans dépistage organisé :**
réaliser une mammographie tous les 2 ans pour les femmes qui ne présentent aucun risque particulier

ENTRE CHAQUE EXAMEN, L'AUTOPALPATION : UN GESTE SIMPLE



De préférence quelques jours après les règles mettez-vous face au miroir et inspecter les 2 seins



Placez vos doigts à plat sur le sein et faites de petits cercles avec vos doigts sur toute la surface du sein, jusqu'à la clavicule.



Une attention particulière doit être portée à la zone entre le sein et l'aisselle



Terminez en pressant votre mamelon délicatement pour vous assurer qu'il n'y a pas d'écoulement

TUTO
AUTOPALPATION 

QUELS SONT LES SIGNES À SURVEILLER?

- ✿ **Au niveau des seins :**
une grosseur, même non douloureuse, un changement de taille et de forme, un aspect peau d'orange, une douleur ou une lourdeur localisée
- ✿ **Au niveau du mamelon :**
une rétractation, un écoulement, une rougeur ou un œdème
- ✿ **Au niveau des aisselles :**
une grosseur

Attention ces signes ne sont pas spécifiques aux cancers du sein mais leur présence doit vous inciter à consulter votre médecin !

PRÉVENIR

Pratiquez une activité physique régulière

Limitez votre consommation d'alcool et arrêtez le tabac

Adoptez une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes.

Où s'adresser ?

Contactez le service PMI2S au sein des 14 maisons départementales des solidarités proches de chez vous.

CHELLES

25, avenue du gendarme
Castermant
77500 Chelles
01 64 26 51 05

MELUN VAL-DE-SEINE

750, avenue Saint-Just
77000 Vaux-le-Pénil
01 64 10 62 20

PROVINS

11, rue du colonel Arnaud
Beltrame
77160 Provins
01 60 52 51 43

COULOMMIERS

21, rue du pré Meunier
77120 Coulommiers
01 64 75 58 16

MITRY-MORY

1^{er}, avenue du Dauphiné
77297 Mitry-Mory cedex
01 60 21 29 52

ROISSY-EN-BRIE

30, rue de la gare d'Émerainville
77680 Roissy-en-Brie
01 64 43 25 00

FONTAINEBLEAU

33, route de la Bonne Dame
77300 Fontainebleau
01 60 70 78 66

MONTREAU

1, rue André Thomas
77130 Montreau-fault-Yonne
01 60 57 22 66

SÉNART

100, rue de Paris
77564 Lieusaint cedex
01 64 13 21 80

LAGNY-SUR-MARNE

15, boulevard du maréchal Gallieni
77400 Lagny-sur-Marne
01 64 12 66 20

NEMOURS

1, rue de Beauregard
77140 Nemours
01 60 55 20 83

TOURNAN-EN-BRIE

16, place Edmond de Rothschild
77220 Tournan-en-Brie
01 64 25 03 60

MEAUX

31, rue du Palais de Justice
77109 Meaux cedex
01 64 36 42 41

NOISIEL

Grande allée des impressionnistes
77186 Noisiel
01 69 67 31 50