

OCTOBRE ROSE FAIRE FACE AU CANCER DU SEIN



Je préviens
KOI?

QUOI ?

Cancer le plus fréquent chez la femme : 1 femme sur 8.

Dans 80% des cas, il se développe après 50 ans et apparaît sans historique familial.

1% des cas concerne les hommes.

Diagnostic de façon précoce, c'est 90% DE CHANCE DE GUÉRISON



COMMENT ?

- Apparition d'une **boule**, d'une **grosseur dans le sein** ou **sous un bras** (aisselle).
- **Modification de la peau** (crevasse, durcissement, rougeur, aspect peau d'orange).
- **Modification du mamelon** (écoulement, changement de couleur, de forme).
- **Changement de la forme** ou de **taille** du sein.

POUR EN
SAVOIR
PLUS...



Vidéo Ligue
contre le cancer



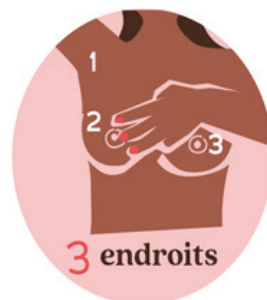
Faire un don
de cheveux

Comment s'auto-examiner les seins ?

Des gestes simples et rapides à reproduire :¹



Utilisez au moins **3 doigts**
(utiliser la main opposée
au sein que vous examinez)



Touchez **3 endroits** :
aisselle, poitrine, mamelon



Pendant **3 minutes**
(ou moins)

source : MSD Connect



CONSEILS DE PRÉVENTION

- Examen clinique annuel chez votre médecin, gynécologue ou sage-femme à partir de 25 ans.
- Si travail en horaires de nuit et/ou postés (entre 21h et 6h), informez-les.
- Autopalpation mammaire, une fois par mois, 2 à 3 jours après la fin des règles ou à jour fixe si absence de règles.
- Dépistage organisé et pris en charge par l'Assurance Maladie : mammographie à réaliser tous les 2 ans à partir de 50 ans jusqu'à 74 ans.



Au moindre doute, parlez en à votre professionnel de santé

POURQUOI ?

Les facteurs de risque :

- Âge supérieur à 50 ans.
- Cancer du sein dans la famille.
- Mode de vie (consommation d'alcool, tabac, surpoids, alimentation déséquilibrée, manque d'activité physique).

ET AU TRAVAIL ?

Les principales expositions professionnelles

- Exposition à certains produits chimiques cancérogènes (*perturbateurs endocriniens, hydrocarbures, pesticides...*).
- Travail de nuit et/ou posté lié à la perturbation de l'horloge biologique.
- Exposition aux rayonnements ionisants.