

Observer - prévenir : l'auto-examen des seins

Quelques minutes en tête à tête avec son corps

De tous les cancers, le cancer du sein est celui qui frappe le plus la femme dans les pays industrialisés (il peut aussi, dans de rares cas, toucher l'homme). A l'heure actuelle, il n'y a pas de mesures que l'on puisse recommander pour s'en protéger à coup sûr. Mais passer quelques minutes ((en tête à tête» avec son corps, c'est saisir l'occasion de le détecter assez tôt et d'augmenter ainsi les chances de guérison.

On sait que, dans certains cas, divers facteurs peuvent augmenter les risques de voir se développer la maladie; parmi ceux-ci, un cancer du sein chez de proches parentes (mère, sœur), des premières règles précoces, une première grossesse tardive, une ménopause tardive. Les femmes qui se trouvent concernées par un ou plusieurs de ces facteurs devraient par conséquent accorder une attention toute particulière à cette brochure.

Si l'on soupçonne qu'une alimentation riche en graisses pourrait augmenter les risques de cancer du sein, rien ne le confirme aujourd'hui. La Ligue contre le cancer n'en recommande pas moins à chacun, homme ou femme, d'adopter

une alimentation équilibrée, pauvre en graisses, mais riche en vitamines et en fibres; en se nourrissant sainement, on diminue, d'une manière générale, les risques de cancer.

Le cancer, un mal qui fait peur

Presque toutes les femmes -même parmi les plus jeunes -redoutent, inconsciemment, d'être frappées un jour par le cancer du sein. Il est donc tout à fait naturel qu'elles s'inquiètent, si elles constatent une modification au niveau de leur poitrine. La plupart du temps, toutefois, ces modifications n'ont rien à voir avec le cancer; il s'agit le plus souvent de kystes ou d'adénofibromes bénins.

Le kyste est une petite boule remplie de liquide. Lorsqu'il est douloureux, on peut le vider en pratiquant une ponction; il s'agit d'une affection fréquente, qui est tout à fait bénigne.

Le fibroadénome est une nodosité, une sorte de petite boule dure au toucher; il est également bénin. Suivant les cas, il peut toutefois être conseillé de l'enlever.

Les seins, symbole de la féminité

Incontestablement, ce sont eux qui dessinent la silhouette féminine, qui lui donnent son caractère particulier. Au coeur de la féminité, ils font naître chez chacun, homme, femme ou enfant, des images particulières, des nostalgies.

Sur ce schéma, on peut voir la structure du sein. Les lobes glandulaires, dans lesquels s'opère la production de lait après la délivrance, sont reliés entre eux par les canaux galactophores, qui conduisent le lait jusqu'au mamelon. Ensemble, ils forment la glande mammaire. Celle-ci est entourée d'un tissu graisseux qui la protège et qui détermine, en définitive, la grosseur des seins.

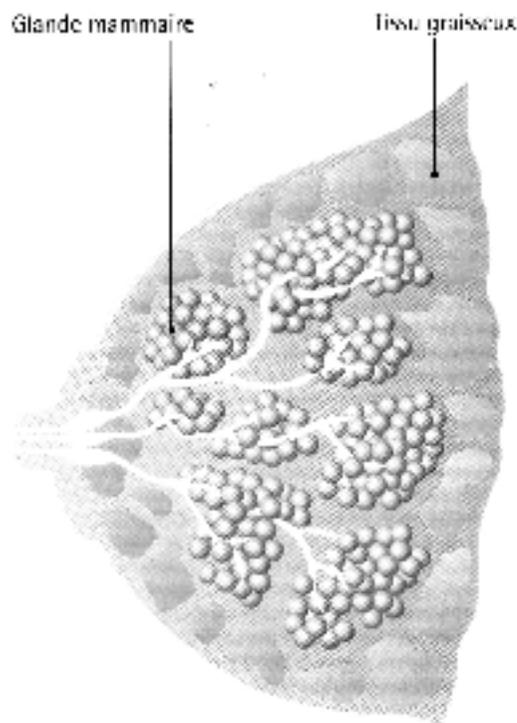
Au fil de l'existence, les seins se modifient. Avec l'âge, ils perdent de leur fermeté, tout en restant, pour la femme, le signe de sa féminité. Les changements hormonaux qui interviennent durant le cycle menstruel ou la grossesse ont des répercussions sur la glande mammaire. Vers la fin du cycle, celle-ci augmente de volume, ce qui entraîne souvent une sensation de tension dans la poitrine ou une sensibilité accrue qui peut être douloureuse.

Lorsque les règles surviennent, la tension disparaît - c'est le moment idéal pour contrôler ses seins.

L'auto-examen des seins

L'auto-examen des seins est la méthode la plus simple pour détecter précocement d'éventuelles modifications. Avec le temps, vous apprendrez à connaître si bien vos seins que tout changement vous apparaîtra immédiatement. C'est pour cela que l'on devrait commencer tôt à contrôler ses seins, même si les risques de développer un cancer mammaire sont encore faibles quand on est jeune.

Examinez vos seins régulièrement, de préférence chaque mois après les règles. Si vous n'avez pas (plus) de règles, choisissez une date fixe, le dernier dimanche du mois, par exemple.



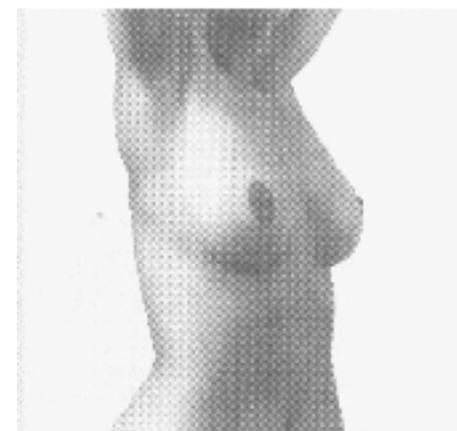
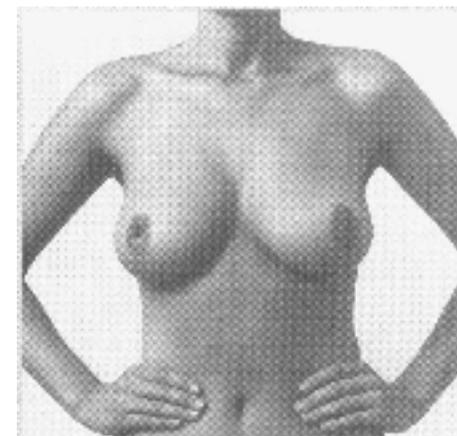
Comment procéder ?

Le contrôle visuel, devant le miroir

Installez-vous devant un miroir, les bras le long du corps ou les mains sur les hanches. Examinez attentivement vos seins et la région avoisinante. De petites différences de forme et de taille entre les deux seins sont tout à fait normales et ne devraient pas vous inquiéter. Quelque chose d'autre vous frappe-t-il ? Un changement de couleur ou une autre modification au niveau de la peau, de l'aréole ou du mamelon ? Une bosse ou un creux inhabituels ? Un mamelon rétracté ?

Répétez cet examen les bras croisés derrière la tête. Tournez lentement le buste à droite et à gauche, en procédant de la même manière.

Pour terminer, pressez délicatement l'aréole et le mamelon pour observer un éventuel écoulement.



Le contrôle par le toucher (palpation)

Pour ce faire, utilisez une crème pour le corps ou une huile de massage. Votre peau sera plus souple sous vos doigts, ce qui vous aidera à mieux déceler d'éventuelles modifications.

Allongez-vous sur le dos, le bras gauche audessus de la tête; vous pouvez éventuellement glisser un linge de bain plié sous votre omoplate gauche. Les doigts joints, tendus, palpez votre sein gauche de la main droite, en effectuant des mouvements circulaires et en exerçant une légère pression pour bien dissocier peau et tissu sous-cutané. Commencez par l'extérieur, puis revenez progressivement jusqu'à l'aréole.

Ramenez maintenant votre bras le long du corps et palpez le creux de l'aisselle pour y déceler d'éventuels nodules qui auraient pu se former le long des vaisseaux et des ganglions lymphatiques.

Répétez le même examen pour votre sein droit, en le palpant de la main gauche.

Au début, vous serez peut-être déconcertée par la structure énigmatique de la glande mammaire. Mais avec le temps, vous parviendrez aisément à distinguer les rondeurs naturelles d'éventuelles autres grosseurs.



Le contrôle sous la douche ou dans le bain

Vous pouvez également contrôler vos seins sous la douche ou dans le bain, en effectuant les mêmes mouvements circulaires. Le savon rend les doigts et la peau plus souples et plus sensibles. Le principe de l'auto-palpation reste le même.



Un contrôle médical peut vous rassurer

Ne vous affolez pas si vous constatez quelque chose d'inhabituel. Prenez rendez-vous chez votre médecin pour un contrôle. Mieux vaut procéder à un examen pour se rassurer que de traîner ses craintes des mois durant. Demandez à ce que le médecin vous voie rapidement si l'attente vous pèse trop.

Il est difficile de dire si une nodosité est bénigne ou maligne en procédant par simple palpation. Le médecin vous conseillera donc de faire une mammographie. Si la radiographie n'est pas assez claire, ce qui peut arriver, on vous proposera une ponction à l'aiguille fine pour prélever un fragment de tissu, voire une biopsie (prélèvement tissulaire par intervention chirurgicale). Seul un examen au microscope permettra de dissiper tous les doutes.