

## Surveillez aussi vos habitudes pour une vie saine !

Des études ont démontré qu'une hygiène de vie saine peut réduire le risque de cancer du sein, même chez les femmes à risque élevé.

### Faites tous les jours les bons choix

- **Évitez la consommation d'alcool**
- **Évitez la cigarette**
- **Contrôlez votre poids** – le surpoids ou l'obésité couplé à la sédentarité peuvent augmenter considérablement le risque de cancer du sein, surtout après la ménopause
- **Soyez active** – activité physique modérée (2,5 heures par semaine) et activité régulière au quotidien (monter des escaliers, marche à pied, jardinage, ...)
- **Relâchez les tensions** et autorisez-vous un sommeil réparateur
- **Favorisez une alimentation saine** – alimentation le plus possible bio, riche en fruits et légumes, évitez les produits industriels (sucre raffiné, farine blanche, aliments transformés, huiles industrielles)
- **Évitez l'exposition aux rayonnements** et à la pollution de l'environnement

## Essentiels dans la prévention du cancer du sein

- Adopter une bonne hygiène de vie.
- Pratiquer l'autopalpation tous les mois.
- Réaliser un dépistage par mammographie.  
Tous les 2 ans dans le « Programme mammographie » ou régulièrement prescrite par votre médecin.
- Annuellement une visite chez le gynécologue est recommandée.

**Restez calme, ne paniquez pas** si vous trouvez une irrégularité car souvent l'anomalie s'avère bénigne. Mais bien sûr, parlez-en toujours avec votre médecin.

#### Europa Donna Luxembourg asbl

Coalition européenne contre le cancer du sein

1b rue Thomas Edison L-1445 Strassen

Tél.: +352 621 47 83 94

[www.europadonna.lu](http://www.europadonna.lu)

Email : [contact@europadonna.lu](mailto:contact@europadonna.lu)

Suivez-nous sur les réseaux sociaux   

Pour soutenir nos actions, **chaque don est le bienvenu.**

CCPL LULL LU09 1111 2127 0581 0000

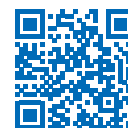
Autopalpation – Édition 2025

© Europa Donna Luxembourg

ISBN 978-2-9199595-4-9

Mise en page : Marc Wilmes Design

Impression : Imprimerie Schlimé



Autopalpation



Coalition européenne  
contre le cancer du sein

## Des gestes simples mais importants !

L'auto-examen des seins ou **autopalpation** regroupe un ensemble de gestes simples qui, pratiqués régulièrement, vous permettent de bien connaître la texture de vos seins et, après vérification, de signaler toute anomalie à votre médecin. Plus une tumeur est détectée tôt, les chances de guérison sont élevées et les traitements moins lourds.

**L'auto-examen** ne se substitue en aucun cas à votre visite régulière (au moins annuelle) chez votre gynécologue ou médecin traitant.

A partir du moment où une jeune fille commence sa vie sexuelle, elle devra pratiquer l'autopalpation **une fois par mois** 2 à 3 jours après les règles (les tissus sont alors plus souples).

## Prenez soin de vos seins !

### 1) L'inspection visuelle des seins debout devant le miroir

La première étape de l'auto-examen, consiste à repérer d'éventuels asymétries ou changements cutanés. Face à un miroir, examinez soigneusement l'aspect de vos seins dans chacune des positions suivantes :

- **Bras le long du corps**
- **Mains sur les hanches**
- **Bras levés, mains derrière la tête**

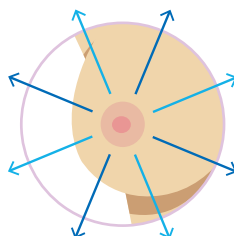
## Osez toucher vos seins !

### 2) La palpation

**Examinez la totalité des deux seins ainsi que le creux de l'aisselle, de chaque côté.**

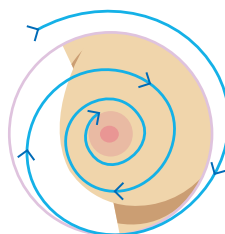
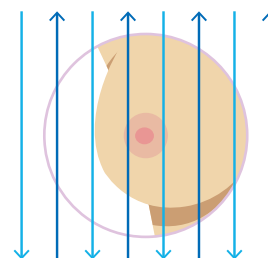
Le cancer du sein ne se limite pas à la partie de la glande mammaire, mais peut se loger sous le bras, au niveau de l'aisselle ou au-dessus de la poitrine vers la clavicule.

**Utilisez la pulpe de vos trois doigts** du milieu de la main gauche pour le sein droit et vice versa. Pour chaque mouvement, utilisez trois niveaux de pression : superficielle, moyenne, forte. Trois méthodes peuvent être utilisées : la méthode radiale, la méthode verticale, la méthode circulaire.



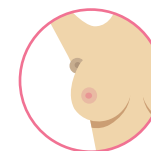
**La méthode radiale** – du mamelon vers l'extérieur du sein.

**La méthode verticale** – de haut en bas, ne manquez aucune zone.

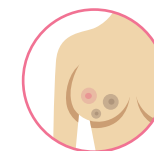


**La méthode circulaire** – en partant du haut de l'aisselle, palpez votre sein en tournant en spirale. Terminez par l'examen du mamelon.

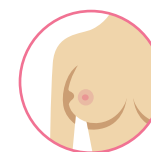
## Des anomalies qui doivent attirer votre attention



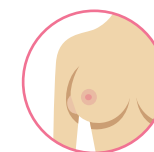
Grosseur ou durcissement à l'aisselle



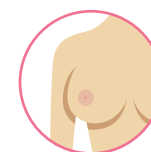
Grosseur ou durcissement au sein



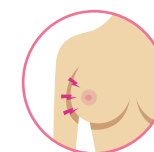
Fossettes ou bosses dans la peau du sein



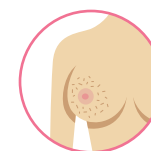
Changement de taille ou déformation du sein



Rétraction du mamelon



Douleurs ou tensions au sein, différentes des sensations lors des règles



Changement de la peau (rougeurs, démangeaisons, peau d'orange)



Inflammation écoulement du mamelon