

OCTOBRE rose



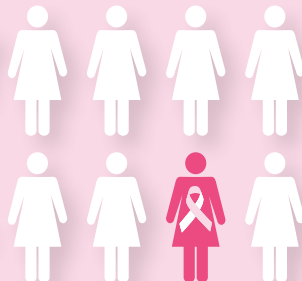
Consultez
cette plaquette
en version
numérique



MOIS DES CANCERS DU SEIN



1 femme sur 8
développe un cancer
du sein durant sa vie



**PLUS UN CANCER DU SEIN EST
DÉCOUVERT TÔT,
PLUS LES CHANCES DE GUÉRISON
SONT GRANDES.**

B
BECQUEREL

unicancer NORMANDIE-ROUEN

Livret d'informations
en français facile



LES BONS GESTES POUR UN DÉPISTAGE PRÉCOCE*

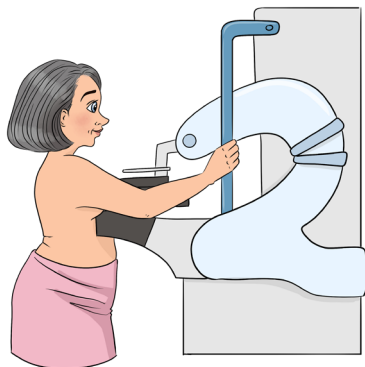
*examens pour découvrir une maladie très tôt

1.

LA MAMMOGRAPHIE

Vous avez entre 50 ans et 74 ans :
vous devez faire une
mammographie tous les 2 ans
même si vous n'avez pas de
symptôme.

C'est la **méthode la plus fiable**
pour découvrir un cancer du sein
le plus tôt possible.



mammographie =
radiographie des seins



DÉPISTAGE ORGANISÉ DU CANCER DU SEIN

Un courrier est envoyé tous les 2 ans aux femmes
entre 50 et 74 ans pour leur rappeler de faire leur
mammographie.

Elle est **gratuite** et peut être complétée par une
échographie si besoin.



JE SOUTIENS LA RECHERCHE
CONTRE LE CANCER DU SEIN

JE FAIS UN
DON



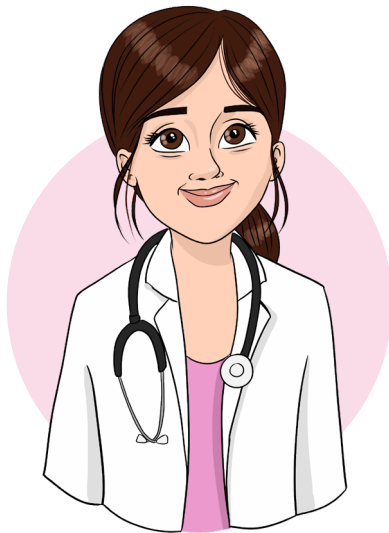
2.

L'EXAMEN MÉDICAL

Vous avez plus de 25 ans :
vous devez faire examiner vos
seins 1 fois par an.

Cet examen peut être
réalisé par :

- un médecin traitant
- un gynécologue
- une sage-femme



BON À SAVOIR

Les hommes aussi peuvent avoir un cancer du sein
mais c'est rare.

Ils doivent consulter un médecin si ils sentent une
grosseur au niveau du mamelon.

3.

L'EXAMEN VISUEL

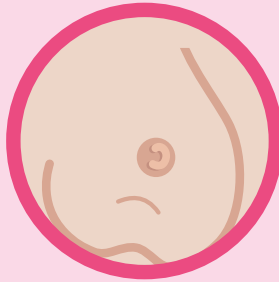
À tout âge, vous devez vérifier qu'il n'y a pas de modification de l'un de vos seins.

Observez régulièrement vos seins devant un miroir.

Les signes qui doivent vous alerter :



Différence de taille



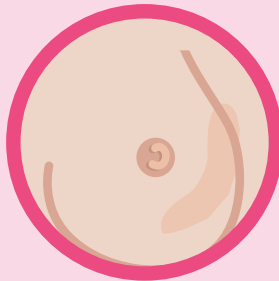
Des creux dans le sein



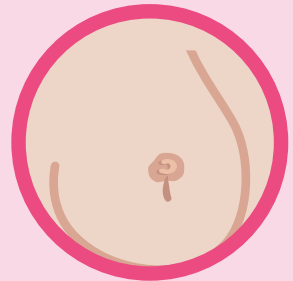
Modification de forme



Peau granuleuse



Rougeur



Écoulement du mamelon

Si vous voyez une modification de l'un de vos seins, consultez votre médecin.

4.

L'AUTOPALPATION



À réaliser **quelques jours après les règles** pour les femmes non ménopausées

À tout âge, vous devez vérifier qu'il n'y a pas de grosseur sur l'un de vos seins.

Examinez vos seins avec vos mains 1 fois par mois.

Prenez votre temps pour le faire et n'oubliez aucune zone.



Levez le bras.

Faites des petits mouvements circulaires avec le bout des doigts en appuyant bien mais sans vous faire mal.



Remontez votre main au niveau des **aisselles** en étant très attentif à cette zone.

aisselles = dessous des bras



Vérifiez qu'aucun liquide ne s'écoule de vos mamelons

Si vous sentez quelque chose de suspect sur l'un de vos seins, consultez votre médecin.

FACTEURS DE RISQUE*

*éléments qui favorisent l'apparition d'un cancer du sein

- **L'âge** : 8 cancers du sein sur 10 arrivent après 50 ans
- **Le mode de vie** : surpoids, sédentarité, tabac, alcool...
- **Certains antécédents** médicaux, personnels et familiaux, prédispositions génétiques, maladies...



AU QUOTIDIEN

pour limiter le risque d'avoir un cancer du sein :

- Pratiquez une **activité physique** régulière
- Maintenez un **poids idéal** pour votre santé
- Choisissez une **alimentation équilibrée** et variée
- Ne **fumez pas** et **limitez votre consommation d'alcool**

Becquerel est membre d'Unicancer, le seul réseau hospitalier français **100% dédié à la cancérologie**.

Il donne accès à :

- Un **diagnostic rapide**
- Des **traitement innovants**
- Un **parcours de soins personnalisé**
- Une **prise en charge complète** sur un seul site

Centre Henri Becquerel
Rue d'Amiens - CS 11516
76038 Rouen Cedex 1

02 32 08 22 22

www.becquerel.fr



B
BECQUEREL

unicancer NORMANDIE-ROUEN