



## Messages sur l'autosurveillance des seins

### 1. Informez-vous sur vos risques

- Parlez à votre famille** pour connaître vos antécédents familiaux
- Parlez à votre médecin** de votre propre risque de développer un cancer du sein

### 2. Tests de dépistage

- Demandez à votre médecin** quels tests de dépistage sont recommandés si vous présentez un risque plus élevé
- Passez une mammographie** tous les ans à partir de 40 ans si vous présentez un risque moyen
- Passez un examen clinique des seins** au minimum tous les 3 ans à partir de 25 ans et chaque année après 40 ans

### 3. Savoir ce qui est normal pour vous

- Consultez votre prestataire de soins si vous remarquez un des changements suivants au niveau des seins :
  - Boule, nodule ou épaissement à l'intérieur du sein ou au niveau de l'aisselle ou sous l'aisselle
  - Gonflement, sensation de chaleur, rougeur ou assombrissement du sein
  - Changement de taille ou de forme du sein
  - Fossette ou plissement au niveau de la peau
  - Démangeaison, plaie croûteuse ou éruption sur le mamelon
  - Enfoncement du mamelon ou d'une autre zone du sein
  - Écoulement soudain au niveau du mamelon
  - Nouvelle douleur localisée qui ne disparaît pas

### 4. Adoptez un mode de vie sain

- Maintenez un poids corporel sain
- Intégrez des exercices à votre routine
- Limitez votre consommation d'alcool
- Limitez l'utilisation d'hormones à la ménopause
- Allaitiez quand c'est possible

Pour plus d'informations, rendez-vous sur notre site Web ou contactez notre service d'assistance de soins mammaires en ligne.

[www.komen.org](http://www.komen.org) 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

## Savoir ce qui est normal pour vous

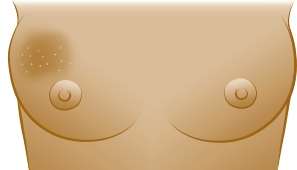
Les signes de cancer du sein ne sont pas les mêmes pour toutes les femmes. Il est important de connaître l'apparence visuelle et tactile normale de vos seins. Si vous remarquez des changements, consultez votre prestataire de soins.

Parmi les changements devant être signalés :

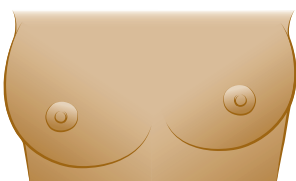
- Boule, nodule ou épaississement à l'intérieur du sein ou au niveau de l'aisselle ou sous l'aisselle



- Gonflement, sensation de chaleur, rougeur ou assombrissement du sein



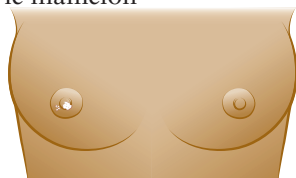
- Changement de taille ou de forme du sein



- Fossette ou plissement au niveau de la peau



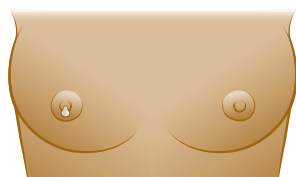
- Démangeaison, plaie croûteuse ou éruption sur le mamelon



- Enfoncement du mamelon ou d'une autre zone du sein



- Écoulement soudain au niveau du mamelon



- Nouvelle douleur localisée qui ne disparaît pas

