



Quiz sur l'autopalpation mammaire

La pratique de l'autopalpation des seins est encouragée par les professionnels de santé, et consiste à prendre soin de sa santé en détectant d'éventuelles anomalies du sein.



1

Qu'est-ce que l'autopalpation mammaire ?

- un examen clinique réalisé par un médecin
- un examen clinique réalisé par vous-même
- un examen d'imagerie médicale

4

Quand réaliser une autopalpation des seins ?

- au moins 1 fois par an
- au moins 1 fois par mois en 1^{er} partie de cycle menstruel
- au moins 1 fois par mois en 2^e partie de cycle menstruel

2

Qu'est-ce que l'autopalpation ?

- une palpation un examen visuel
- un examen visuel et une palpation

5

L'autopalpation des seins chez la femme, à quel âge ?

- dès l'âge de 20 ans de 20 à 50 ans
- de 50 à 74 ans

3

Quel est le nombre de doigts utilisés lors de l'autopalpation des seins ?

- 1 2 3

Le cancer du sein est une maladie fréquente chez la femme. Il se situe au 1^{er} rang des cancers féminins et au 2^e rang de tous les cancers.

Le cancer du sein est très rare chez l'homme. Il représente 1% de l'ensemble des cancers du sein.

La palpation est fiable car le sein est de faible dimension et l'examen des aires ganglionnaires doit être réalisé avec beaucoup d'attention (une atteinte ganglionnaire est retrouvée plus fréquemment que chez la femme).



Réponse à la question 1 un examen clinique réalisé par vous-même

Appelée aussi auto-examen, l'autopalpation consiste à s'examiner les seins afin de détecter des modifications ou anomalies.

Elle ne se substitue pas à un examen régulier auprès de votre médecin habituel.

Elle vient renforcer les moyens mis en œuvre dans le cadre du dépistage du cancer du sein, et doit être complétée par une consultation annuelle et des examens d'imagerie médicale complémentaires (mammographie, échographie) si besoin.



Réponse à la question 4 au moins 1 fois par mois en 1^{re} partie de cycle menstruel

L'autopalpation mammaire devrait être pratiquée de préférence en 1^{re} partie du cycle menstruel car avant les règles, les seins sont souvent plus douloureux et plus difficiles à examiner.

Elle devrait être répétée au moins une fois chaque mois, à la même période.



Réponse à la question 2 un examen visuel et une palpation

L'autopalpation consiste tout d'abord en une inspection visuelle debout devant un miroir, les bras le long du corps, puis sur les hanches et ensuite derrière la tête et enfin à la palpation proprement dite.



Réponse à la question 5 dès l'âge de 20 ans

L'autopalpation des seins est fortement encouragée chez les femmes dès l'âge de 20 ans et à renouveler le plus fréquemment possible, en plus d'un examen annuel auprès de votre gynécologue ou médecin traitant.

Elle complète également la mammographie réalisée tous les 2 ans dans le cadre du dépistage organisé du cancer du sein chez les femmes âgées de 50 à 74 ans.



Réponse à la question 3 les 3 doigts sont utilisés pour l'autopalpation : l'index, le majeur et l'annulaire

Trois gestes sont préconisés.

- pour le geste 1, avec les 3 doigts de votre main gauche, palpez votre sein droit. En commençant par la partie extérieure de votre sein, effectuez de petits cercles avec le bout des doigts jusqu'au mamelon.

- pour le geste 2, la palpation s'effectue par des mouvements en ligne droite depuis le mamelon vers l'extérieur du sein, en répétant ces gestes de façon à faire tout le tour de la zone.
- pour le geste 3, la palpation se fait de haut en bas en commençant sur le haut des aisselles.

Le mouvement est à renouveler de façon parallèle, en léger décalage pour palper toutes les parties du sein.

Recommencez ces 3 gestes sur votre sein gauche avec votre main droite. Vous pouvez réitérer cette opération en position allongée pour ne rater aucune zone.

