



Prévention et santé au travail en Mayenne

A stylized illustration of a woman's torso in pink outlines. A hand is shown touching her breast. The background is a light gray circle.

Détecté tôt,
le cancer du sein guérit
dans **9 cas sur 10.**

Le cancer du sein
Dépistage et autosurveillance,
des réflexes qui font la différence.

Cancer du sein premier cancer féminin

Le cancer du sein est à la fois **le plus fréquent**
et le plus meurtrier chez les femmes.



En France

+ de 61 000 nouveaux cas / an

80% après 50 ans

12 700 décès par an

60% détectés à un stade précoce

Bonne nouvelle !

Il est possible d'en réduire le risque et d'augmenter les chances de guérison grâce à de bons réflexes santé et à un dépistage précoce.

Les facteurs de risque

Certains facteurs ne sont pas évitables mais une surveillance régulière permet un dépistage précoce et une meilleure prise en charge.

- âge (80 % des cancers après 50 ans)
- antécédents familiaux de cancers du sein ou de l'ovaire
- prédispositions génétiques héréditaires
- antécédents personnels (cancer du sein, de l'ovaire, endomètre, ou affections bénignes du sein...)

D'autres facteurs liés au mode de vie peuvent être réduits grâce à la prévention :

- Activité physique régulière
- Limitation de l'alcool
- Arrêt du tabac
- Maintien d'un poids stable
- Alimentation équilibrée

**Un tiers des cancers,
soit 20 000 par an, pourraient être
évités en agissant
sur les facteurs de risque connus**

Nombre estimé de cancers du sein attribuables chaque année à certains facteurs de risque...

- 8 000... à l'alcool
- 4 500... au surpoids et à l'obésité
- 2 700... à un traitement hormonal
- 2 500... au tabac
- 2 300... à une alimentation déséquilibrée
- 1 700... à un manque d'activité physique



Détecter tôt, mieux pris en charge

**Détecté tôt,
le cancer du sein guérit
dans 9 cas sur 10.**



Les bons réflexes à adopter !

- **Dès 25 ans** : observer régulièrement sa poitrine et pratiquer **l'autosurveillance mensuellement**.
- **Chaque année** : Un examen clinique doit être réalisé par un médecin généraliste, un gynécologue ou une sage-femme.
- **Entre 50 et 74 ans** : participer au dépistage organisé tous les 2 ans.

Le **suivi par une sage-femme** est possible en l'absence de pathologie gynécologique.



L'autosurveillance

Il est recommandé de connaître sa poitrine et d'être attentive à certains changements.

Sentir une anomalie ne signifie pas forcément qu'il s'agit d'un cancer, mais doit amener à consulter.

Les signes qui doivent amener à consulter :

- Une **boule ou grosseur** dans le sein ou sous l'aisselle
- Une **modification de la peau** (tiraillement, rougeur, érosion, gonflement ou aspect « peau d'orange »)
- Un **changement du mamelon ou de l'aréole** : rétraction, couleur différente, écoulement
- Une **modification de la forme** du sein.

L'autopalpation

Tutoriel vidéo



Quand l'effectuer ?

- Une fois par mois, de préférence quelques jours après les règles.
- Pour les femmes ménopausées, choisissez simplement un jour fixe chaque mois.



**Dépister tôt,
c'est donner plus de chances à la vie.**

clareo.fr



Claréo

Prévention et santé au travail en Mayenne

**À vos côtés,
Aujourd'hui et demain.**

Pour aller plus loin

**Ligue
contre le
cancer**



**Ligue
contre le
cancer 53**



Nous contacter

Vous avez une question ?

Nous sommes à votre écoute 02 43 59 09 60.

Suivez-nous !



clareo.fr