

# LA SANTÉ DES SEINS :

QUEL EST LEUR ÉTAT NORMAL?



# LA SANTÉ DES SEINS

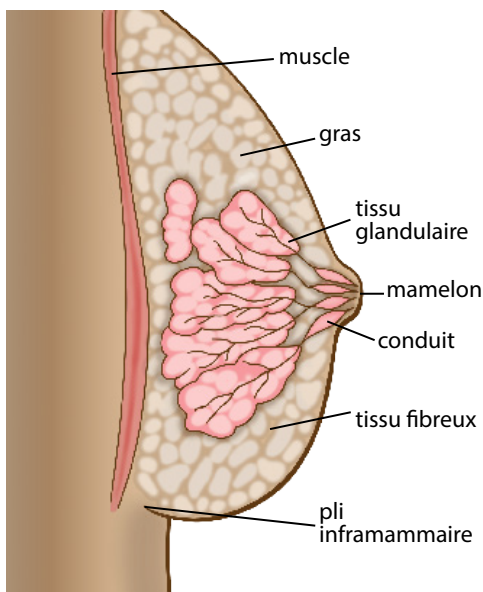
La santé des seins est un élément important de la santé et du bien-être général. Pour assurer la santé de vos seins :

1. Soyez à l'écoute
2. Renseignez-vous
3. Prenez des décisions saines

## 1 Soyez à l'écoute

Apprenez à connaître l'état normal du tissu mammaire de vos seins par leur apparence et au toucher pour pouvoir déceler des changements. Les hommes aussi bien que les femmes ont du tissu mammaire. Le tissu mammaire recouvre votre poitrine en allant de vos aisselles jusqu'au sternum et en allant de votre clavicule jusqu'en dessous du sein. Le tissu mammaire peut sembler grumeleux parce qu'il est composé, entre autres, de :

- Tissu gras
- Tissu glandulaire
- Tissu fibreux



## **Des préoccupations communes par rapport aux seins**

Consultez votre prestataire de soins de santé si vous trouvez une grosseur ou si vous vous rendez compte d'un changement qui s'aggrave, qui persiste ou qui perturbe votre vie de tous les jours.

### **Des grosseurs dans les seins**

Les grosseurs font parfois partie du tissu des seins normaux.

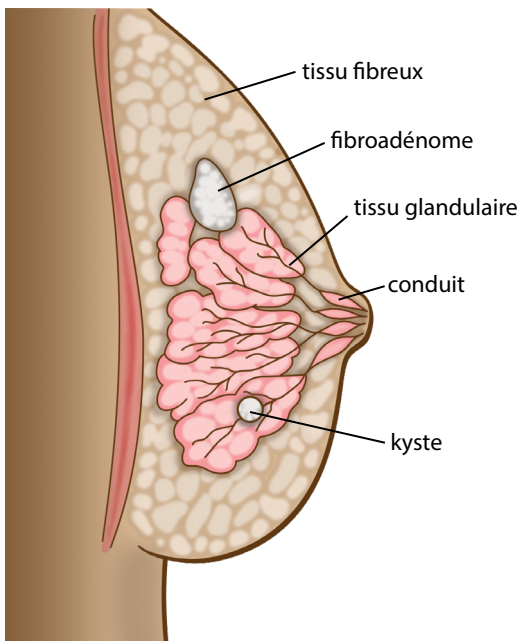
Vos seins changeront souvent au cours de votre vie. Certains facteurs qui peuvent changer la densité ou la sensation au toucher de vos seins comprennent :

- l'âge
- des fluctuations hormonales (par ex. les menstruations, la grossesse, l'allaitement, la ménopause, la thérapie hormonale)
- des changements de poids



Certaines causes communes des seins grumeleux comprennent :

- un **kyste** qui est :
  - une poche de fluide qui cause souvent une sensibilité au toucher et de l'inconfort et qui est plus fréquente chez les femmes âgées de 30 à 50 ans juste avant les menstruations.
- un **fibroadénome**, qui peut se produire à n'importe quel âge :
  - est une grosseur dense qui fait partie du tissu normal des seins;
  - peut être sensible au toucher juste avant les menstruations.
- des seins **fibrokystiques**, qui peuvent se produire à tout âge :
  - augmentent le tissu fibreux du sein;
  - élargissent les canaux alactophores;
  - forment des kystes qui causent de l'inconfort ou de la douleur.



## Des seins douloureux

Il est commun d'avoir de la douleur dans les seins et ceci peut arriver n'importe quand. Toutefois, le cancer se manifeste **rarement** par une douleur dans les seins. Parfois, ce qui semble être de la douleur dans les seins est réellement une douleur qui provient des côtes, du cartilage ou des muscles derrière le sein. Porter une brassière confortable et qui soutient vos seins pourrait atténuer la douleur ressentie.



Consultez votre prestataire de soins de santé si vous avez une douleur dans les seins qui :

- s'aggrave
- persiste
- dérange votre sommeil ou vos activités

## Écoulement du mamelon

Une petite quantité de fluide peut sortir de votre mamelon s'il est pressé. Ce fluide peut être vert, jaune, brun ou gris. Ceci est tout à fait normal, particulièrement avant la ménopause. Ne pressez **pas** vos mamelons, parce que vous risquez de faire sortir plus de fluide. Consultez votre prestataire de soins de santé si vous constatez du fluide provenant de votre mamelon qui :

- survient soudainement
- s'écoule sans que vous pressiez le mamelon
- s'échappe d'un seul mamelon
- est teinté de sang

## Une infection du sein

Une infection du sein est une infection à l'intérieur des tissus du sein. Une infection du sein peut toucher n'importe quelle femme, mais cela arrive surtout chez les femmes qui allaitent. Elle est causée par des germes qui s'introduisent par une faille ou une fissure dans la peau, souvent près du mamelon. Un sein infecté est souvent rouge et gonflé, il est chaud au toucher et il fait mal. Parfois, seulement une partie du sein est rouge et douloureuse.

## Connaissez vos seins

Consultez votre prestataire de soins de santé si vous constatez un des changements ci-bas.



Plissement de la peau

---



Changement au mamelon

---



Un écoulement nouveau ou teinté de sang

---



Changement de taille, de forme ou de couleur

---



Une peau dure et épaissie qui est différente au toucher du reste du tissu de votre sein

---



Une nouvelle bosse

---

## 2 Soyez informé

**La cause du cancer du sein n'est pas connue.**

Même si nous ne connaissons pas la cause du cancer du sein, nous savons que les facteurs de risque sont nombreux. Il y a des risques :

- que nous **pouvons** changer, tels que notre alimentation ou nos choix d'exercices;
- que nous **ne pouvons pas** changer, tels que notre âge ou nos antécédents familiaux.

Les **deux facteurs de risques les plus communs par rapport au cancer du sein** sont :

- le fait d'être une femme
- le vieillissement

Discutez avec votre prestataire de soins de santé pour connaître vos risques par rapport au cancer du sein et comment vous pouvez réduire vos risques.

## La densité des seins (ou densité mammaire)

La densité des seins n'est **pas** reliée à leur apparence ni à leur fermeté au toucher.

La densité des seins est un terme dont on se sert pour décrire l'apparence des tissus du sein telle que perçue par une mammographie (radiographie du sein). Un radiologue est un médecin spécialisé qui examine des images médicales afin de faire un diagnostic et proposer un traitement pour une maladie. Un radiologue peut détecter la densité de vos seins en regardant votre mammographie.

Quand une personne a plus de tissus glandulaires et fibreux que de tissu gras, on considère que le tissu du sein est dense.





## **La densité des seins peut :**

1. Augmenter vos risques de développer le cancer du sein.
2. Rendre le cancer plus difficile à déceler sur une mammographie.

Une mammographie permet de dépister la majorité des cancers. Certains cancers ne peuvent pas être détectés par une mammographie. Ceci arrive le plus souvent quand les seins sont extrêmement denses.

Présentement, la mammographie est le meilleur outil de dépistage du cancer du sein. Les recherches les plus récentes n'indiquent pas que les femmes ayant des seins plus denses devraient faire plus de tests après une mammographie ni combien de fois elles devraient recourir à des examens. Un radiologue pourrait recommander d'autres tests s'il croit que c'est nécessaire pour vous.

Si vous avez des seins denses et que vous vous inquiétez de vos risques de contracter le cancer du sein, vous devriez discuter de vos facteurs de risques personnels avec votre prestataire de soins de santé.

## **Les hormones ont des bénéfices potentiels ainsi que des risques**

Beaucoup de recherches ont été faites sur l'utilisation des hormones, telles que le contraceptif oral et le traitement hormonal de substitution, et leurs effets et risques potentiels sur le cancer du sein. Si vous envisagez l'utilisation des hormones, il est important d'en discuter avec votre prestataire de soins de santé pour mieux connaître les bénéfices et les risques potentiels.

## 3 Faites des choix sains

Faites des choix sains pour réduire vos risques de contracter le cancer du sein.



### **Soyez actif**

Chaque séance d'activité de 10 minutes compte! L'activité physique vous aide à maintenir un poids santé et réduit vos risques de contracter le cancer du sein.



### **Maintenez un poids santé autant que possible**

Plus vous prenez du poids à l'âge adulte et après la ménopause, plus vos risques de contracter le cancer du sein plus tard dans la vie sont élevés.



### **Limitez votre consommation d'alcool**

Si vous choisissez de boire de l'alcool, limitez-vous à un verre par jour. La consommation de l'alcool élève vos risques du cancer du sein.



### **Mangez bien**

Mangez une variété d'aliments, y compris des grains entiers, beaucoup de fruits et de légumes, des légumineux (pois secs, haricots et lentilles), et du gras santé. Mangez moins de viande rouge et de viandes préparées, de sucre et de boissons sucrées, et de sodium.



### **Évitez de fumer**

L'utilisation du tabac élève vos risques de contracter le cancer du sein. Si vous commencez à fumer dès un jeune âge, le risque est même plus élevé.

&lt;40

- Connaissez l'apparence normale et au toucher de vos seins.
  - Le risque du cancer du sein est bas.
- 

40-49

- Connaissez l'apparence normale et au toucher de vos seins.
  - Pour la plupart des femmes, une mammographie de dépistage n'est pas recommandée.
- 

50-74

- Connaissez l'apparence normale et au toucher de vos seins.
  - Plus de la moitié des femmes chez qui on dépiste un cancer du sein ont plus de 50 ans.
  - La majorité des femmes âgées de 50 à 74 ans devraient avoir une mammographie de dépistage tous les 2 ans. Les hommes et les femmes transsexuels pourraient avoir besoin de mammographies régulières.
  - Composez le 1-855-95-CHECK pour fixer un rendez-vous avec BreastCheck, pour une mammographie de dépistage.
- 

75+

- Connaissez l'apparence normale et au toucher de vos seins.
- Discutez avec votre prestataire de soins de santé pour savoir si vous devriez continuer à faire des mammographies de dépistage.

- La santé de vos seins est un élément important de votre santé, quels que soient votre âge ou votre sexe.
- Connaissez l'apparence normale et au toucher de vos seins. Consultez votre prestataire de soins de santé si vous constatez un changement quelconque.
- Discutez avec votre prestataire de soins de santé concernant vos risques personnels en ce qui concerne le cancer du sein et comment vous pouvez réduire les risques.
- Si vous avez de 50 à 74 ans, appelez BreastCheck, ActionCancerManitoba, au 1-855-95-CHECK pour fixer un rendez-vous pour une mammographie de dépistage.
- Consultez nos sites Web pour en savoir plus sur la santé des seins.

## **POUR EN SAVOIR PLUS :**

(DES SERVICES D'INTERPRÉTATION SONT OFFERTS)

### **ActionCancerManitoba**

BreastCheck

GetCheckedManitoba.ca

Ligne sans frais : 1-855-95-CHECK

Breast & Gyne Cancer Centre of Hope

cancercare.mb.ca/hope

T: 204-788-8080

Ligne sans frais : 1-888-660-4866

### **Office régional de la santé de Winnipeg**

Centre de santé du sein

wrha.mb.ca/bhc

T: 204-235-3906

Ligne sans frais : 1-888-501-5219

Please contact us to receive this information in English.