



Ensemble,  
disons non au cancer du sein !

### Quels traitements ?

Le traitement du cancer du sein repose sur plusieurs méthodes, que sont :

- ~ la chirurgie,
- ~ la radiothérapie,
- ~ la chimiothérapie,
- ~ l'immunothérapie,
- ~ l'hormonothérapie.

## Recommandations

### Autopalpation des seins

- âge : 20 ans et plus
- quand : 5ème et 6ème jour après le début des règles
- fréquence : 1 fois par mois
- femmes ménopausées : le 1er du mois, 1 fois par mois

### Examen clinique par le médecin

- âge : 20 ans et plus
- fréquence : 1 fois par an

### Mammographie

- âge : à partir de 45 ans
- fréquence : tous les 3 ans

Tout médecin est dans l'obligation de pratiquer un examen des seins chez toute femme, même si le motif de consultation n'est pas gynécologique.

**C'est votre droit, parlez-en à votre médecin.**

PROGRAMME NATIONAL  
DE LUTTE CONTRE LE CANCER (PNLcA)  
Siège : Km4, Boulevard de Marseille Treichville  
Tél / Fax : (225)21250585  
17 BP 1274 Abidjan 17  
Email: [pnlca@aviso.ci](mailto:pnlca@aviso.ci)  
site : [www.programme-cancer.ci](http://www.programme-cancer.ci)

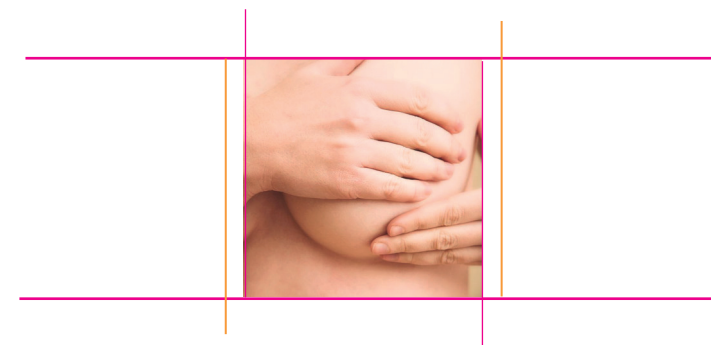


MINISTÈRE DE LA SANTÉ  
ET DE L'HYGIÈNE PUBLIQUE



Programme National  
de Lutte Contre le Cancer

## Le cancer du sein



Direction de coordination du  
Programme National de Lutte Contre le Cancer  
(PNLcA)

Avec le soutien de

Centre de lutte contre le cancer  
(Dijon - France)



## Quels facteurs de risque ?

- 1- Le sexe : plus fréquent chez la femme que chez l'homme.
- 2- L'âge : rare avant 25 ans, le risque augmente avec l'âge.
- 3- Les antécédents personnels et familiaux de cancer du sein, surtout une hérédité du côté de la mère (mère, sœur, tante, cousine).
- 4- L'âge de la 1ère grossesse (plus de 30 ans) et la durée globale de l'allaitement, rôle protecteur contre le cancer du sein.
- 5- La durée de la vie sexuelle : une puberté précoce (apparition des règles avant 12 ans) et une ménopause tardive.
- 6- Le mode de vie : tabac, stress, obésité, traitements hormonaux, pollution environnementale.

## Quels signes ?

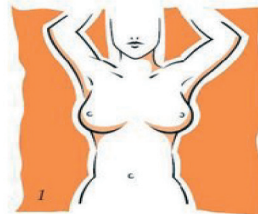
- 1- Une boule dure au sein, qu'elle soit fixe ou mobile.
- 2- Des écoulements provenant du mamelon.
- 3- Une déformation du mamelon et la présence d'une partie de peau irrégulière ou bosselée.
- 4- Une douleur persistante au sein.
- 5- Une petite crevasse sur la peau du sein.

Le cancer du sein est le plus fréquent des cancers de la femme au-delà de 45 ans. En Côte d'Ivoire, il représente 34% des cancers chez la femme.

## L'autopalpation

Pour apprendre à connaître votre sein, afin de repérer tout changement : boule, inflammation, déformation inhabituelle du mamelon, problème de peau...

1



Debout devant le miroir, les deux bras le long du corps ou les mains placées sur les hanches, observez vos seins de face, puis de profil.

Recommencez l'inspection des seins en levant les bras au dessus de la tête.

Pressez doucement le mamelon et vérifiez qu'il n'y ait pas d'écoulement de liquide qui sort par le mamelon.

3



Parcourez votre sein par des mouvements circulaires.

2



Avec les 3 doigts (de la main droite pour le sein gauche et inversement pour le sein droit) bien à plat, parcourez votre sein de la partie externe à la partie interne et vice-versa, en sentant la glande rouler sous vos doigts.

4



Parcourez votre sein de bas en haut et vice-versa.

Vérifiez aussi la zone entre le sein et l'aisselle.

Profitez du moment de la douche pour effectuer une autopalpation des seins. La mousse facilite la palpation et le mouvement du rouler-palper des doigts.