

GUIDE ÉDUCATIF SUR LA SANTÉ MAMMAIRE

Le Mammibus

Votre guide éducatif
sur la santé
Mammaire !



Prendre soin de tes seins, c'est prendre soin de ta santé !

CE GUIDE EST CONÇU POUR T'INFORMER SUR
LA SANTÉ MAMMAIRE, LES FACTEURS DE
RISQUE DU CANCER DU SEIN, LES BONNES
PRATIQUES DE PRÉVENTION ET LES ÉTAPES DU
DÉPISTAGE.

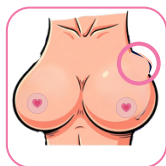
IL S'ADRESSE À TOI ET A TOUTES LES FEMMES,
QUEL QUE SOIT LEUR ÂGE OU LEUR
SITUATION.

IL VISE, ET NOUS L'ESPERONS, À RENFORCER
TON AUTONOMIE DANS LA SURVEILLANCE DE
TA SANTÉ MAMMAIRE !

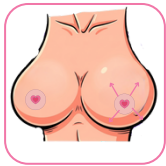
La surveillance de tes seins !

1

TES SEINS ÉVOLUENT TOUT AU LONG DE TA VIE EN FONCTION DES CHANGEMENTS HORMONAUX (PUBERTÉ, GROSSESSE, ALLAITEMENT, MÉNOPAUSE). IL EST ESSENTIEL DE CONNAÎTRE LEUR APPARENCE ET LEUR TEXTURE HABITUELLES POUR DÉTECTER RAPIDEMENT TOUTE ANOMALIE.



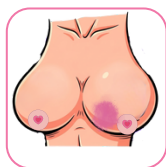
Apparition d'une masse anormale.



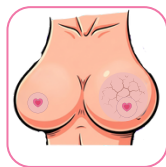
Changement de forme et de taille.



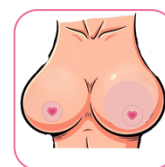
Fossette, creux ou repli vers l'intérieur.



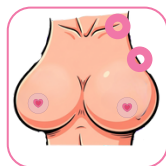
Rougeurs.



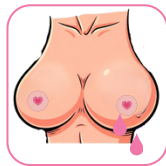
Effet peau d'orange.



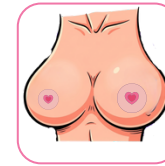
Épaississement de la peau.



Modification des ganglions lymphatiques.



Écoulements.



Modification du mamelon et de l'aréole.

3



Les facteurs de risque du cancer du sein

2

LE CANCER DU SEIN EST UNE MALADIE MULTIFACTORIELLE, INFLUENCÉE PAR DES FACTEURS GÉNÉTIQUES, HORMONAUX ET ENVIRONNEMENTAUX. COMPRENDRE CES FACTEURS DE RISQUE, QU'ILS SOIENT ÉVITABLES OU NON, EST ESSENTIEL POUR MIEUX PRÉVENIR ET DÉTECTER CETTE MALADIE À UN STADE PRÉCOCE. CERTAINS FACTEURS AUGMENTENT LE RISQUE DE DÉVELOPPER UN CANCER DU SEIN

Facteurs modifiables



Surpoids ou obésité après la ménopause



Consommation excessive d'alcool



Le tabagisme



Exposition prolongée : hormones contraceptifs oraux, hormonothérapie

Facteurs non modifiables



L'âge : le risque augmente après 50 ans



Antécédents familiaux de cancer du sein ou génétiques



Antécédents personnels de pathologie mammaire

Les bonnes pratiques pour prévenir le cancer du sein !

3

Hygiène de vie

Pratiquez au moins 30 minutes d'activité physique par jour. **Adoptez** une alimentation équilibrée riche en fruits, légumes et fibres. **Limitez** votre consommation d'alcool et évitez le tabac.



Surveillance médicale

Discutez avec votre médecin pour évaluer votre niveau de risque et déterminer si des stratégies personnalisées sont nécessaires (tests génétiques, dépistage intensif)



Allaitement maternel

L'allaitement prolongé peut réduire le risque de cancer du sein grâce à la réduction de l'exposition aux hormones comme l'œstrogène et le renouvellement accru des tissus mammaires



Quel type de dépistage te convient ?

4

LE DÉPISTAGE EST UNE DÉMARCHE ESSENTIELLE
POUR DÉTECTER LE CANCER DU SEIN À UN STADE PRÉCOCE,
TU AS LE CHOIX ENTRE :

	Dépistage individuel	Dépistage organisé
Public cible	Après avis médical Femmes de tout âge	Femmes entre 50 et 74 ans
Initiative	Démarche volontaire après consultation avec le médecin	Invitation courrier par l'Assurance Maladie ou le médecin traitant
Double lecture des cliché	Non	oui
Examens complémentaires	Oui si anomalie détectée	Oui si anomalie détectée

Le Mammobus se distingue par son approche spécifique du dépistage du cancer du sein, qui repose exclusivement sur des dépistages individuels. il **offre une solution plus flexible**, accessible et adaptée aux besoins des femmes,

Conseils adaptés aux différentes étapes de la vie des femmes

5

Jeunes femmes

Apprenez les gestes d'autopalpation dès 25 ans pour mieux connaître vos seins et détecter rapidement tout changement



Grossesse et allaitement

Surveillez vos seins pendant ces périodes où ils subissent des modifications importantes. L'allaitement peut également contribuer à réduire le risque de cancer du sein.



Après 50 ans

Participez au dépistage organisé tous les deux ans ou au dépistage individuel proposé par le Mammobus. Adoptez une hygiène de vie saine pour limiter les risques liés à l'âge et à la ménopause.



Contactez nous !

president@mammobus.fr

+33 6 84 09 19 38

GUIDE ÉDUCATIF SUR LA SANTÉ MAMMAIRE



Le
Mammobus

Association loi 1901
N° Siret : 898 345 517 00012
Siège social: 7, rue Auguste Renoir
95140 Garges-lès-Gonesse.

mammobus.fr

