



Société  
canadienne  
du cancer

Canadian  
Cancer  
Society

# L'auto-examen des seins

Ce que vous pouvez faire



Le cancer : une lutte à finir

1 888 939-3333 | [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

## À quoi sert l'auto-examen des seins (L'AES)?

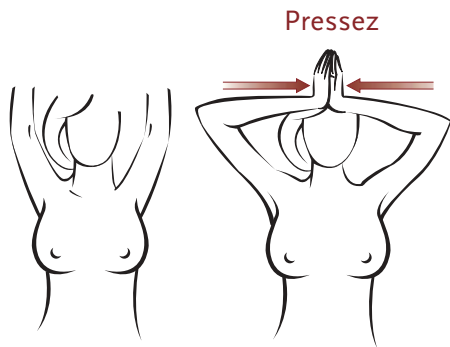
L'AES vise à déceler les changements de texture ou de consistance du sein. Premièrement, il faut connaître la consistance normale des seins. En effet, il peut être normal que vos seins soient un peu grumeleux. Par contre, vous devez être attentive à l'apparition de changements localisés de la texture du sein, comme l'augmentation de volume d'une bosse ou le durcissement du tissu mammaire.

### Servez-vous d'un miroir

Commencez toujours par examiner vos seins dans un miroir. Tenez-vous debout, les bras le long du corps et examinez vos seins en vous tournant lentement d'un côté puis de l'autre. La forme ou la grosseur de vos seins a-t-elle changé depuis le dernier examen? Remarquez-vous une irritation cutanée ou des dépressions? Un écoulement au mamelon?

### Levez les bras

Levez les bras au-dessus de la tête tout en regardant vos seins dans le miroir. Posez les mains derrière les oreilles. Examinez vos seins et vos aisselles. Joignez les mains devant votre nez et pressez fermement les paumes l'une contre l'autre. Remarquez-vous un changement?



## Restez debout

Suivez les étapes suivantes pour examiner chacun de vos seins. Servez-vous de la main gauche pour examiner le sein droit et vice versa. Commencez l'examen juste sous la clavicule. Examinez toute la surface du sein, de même que le mamelon.

Main à plat, doigts tendus et collés ensemble, utilisez la partie charnue des doigts plutôt que l'extrémité. Courbez le poignet pour suivre le contour du sein. Palpez fermement sans soulever les doigts quand vous les déplacez. Décrivez de petits cercles de façon à palper tout le sein en suivant l'une des techniques illustrées ci-dessous.

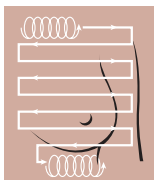


Main à plat

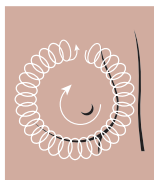


À éviter

Examinez toute la surface du sein et des aisselles jusqu'à la clavicule. Gardez le bras détendu le long du corps. Glissez l'autre main sous ce bras et palpez l'aisselle en décrivant des cercles comme vous l'avez fait pour examiner le sein même.



Méthode des  
lignes horizontales



Méthode du cercle

## Méthode des lignes horizontales

Palpez le sein en décrivant toujours des mouvements circulaires, mais en traçant une ligne droite qui traverse le sein sur sa largeur et

qui commence juste sous la clavicule. Examinez toute la surface comprise dans le rectangle.

Examinez le sein sur toute sa largeur en faisant des petits cercles. Prenez votre temps, puis déplacez les doigts vers le bas et continuez de palper de la même façon en sens inverse, jusqu'à ce que vous ayez examiné tout le sein.

Continuez de palper le sein en descendant vers le bas. Vous devrez peut-être faire de nombreux mouvements circulaires pour examiner le sein en entier. N'oubliez pas de palper le mamelon et de garder les doigts bien tendus. Courbez le poignet pour palper votre aisselle. Examinez l'autre sein en reprenant ces étapes.

## Méthode du cercle

Palpez par petits mouvements circulaires en commençant sur le côté externe du sein. Examinez toute la surface comprise dans le cercle.

Palpez lentement votre sein en suivant son contour de façon à en faire le tour complet. Rapprochez vos doigts du mamelon tout en faisant chaque fois le tour complet du sein. Chaque tour sera plus petit que le précédent.

Continuez de vous rapprocher du mamelon. Vous devrez probablement faire plusieurs fois le tour du sein pour l'examiner entièrement. N'oubliez pas de palper le mamelon et de garder les doigts bien tendus. Courbez le poignet pour palper votre aisselle. Examinez l'autre sein en reprenant ces étapes.

Après avoir examiné toute la surface de vos seins, vérifiez aussi vos aisselles jusqu'à la clavicule. Gardez le bras détendu le long du corps. Glissez l'autre main sous ce bras et

palpez l'aisselle en d'écrivant des cercles comme vous l'avez fait pour examiner le sein même.



## Étendez-vous

Étendez-vous sur le dos, sur une surface ferme. Glissez une main sous la tête. De l'autre main, doigts tendus et collés ensemble, palpez le sein du côté opposé avec le bout charnu des doigts, en courbant le poignet pour suivre le contour du sein.

## Seins lourds

Si vos seins sont lourds, leur partie inférieure peut former un bourrelet ferme. Il ne faut pas s'inquiéter car ce bourrelet est normal. Soulevez vos seins pour les examiner entièrement.

## Que dois-je faire si je remarque un changement?

La plupart des changements remarqués par les femmes ne sont pas de nature cancéreuse. Si vous observez un changement, appelez votre médecin ou votre clinique le jour même afin d'obtenir un rendez-vous le plus tôt possible. Le médecin peut mener les examens nécessaires afin d'établir la nature du changement observé. Le plus tôt sera le mieux.

En effet, le médecin peut vous rassurer rapidement en confirmant que la masse n'est pas cancéreuse. Dans le cas contraire, consulter le médecin sans tarder peut vous sauver la vie si vous avez besoin d'un traitement.

Cette publication a été réalisée grâce à vos dons  
à la Société canadienne du cancer.

Pour en savoir plus sur le cancer et nos services  
ou pour faire un don, communiquez avec nous.

Société  
canadienne  
du cancer



Canadian  
Cancer  
Society

**Le cancer : une lutte à finir**  
**1 888 939-3333 | [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)**

*Ces renseignements généraux, colligés par la Société canadienne du cancer,  
ne sauraient en aucun cas remplacer les conseils d'un professionnel de la santé.*