

## Forme, taille : mes seins ont changé d'aspect, dois-je m'inquiéter ?

Le 5 mai 2021 à 9h40

Attention, zone sensible ! Dès qu'un symptôme inhabituel affecte notre poitrine, nous envisageons le pire... A tort, bien souvent.

En enfilant votre soutien-gorge ce matin, vous avez perçu une petite boule dans votre poitrine... et c'est la panique ! Pourtant, la plupart des tumeurs – terme médical générique désignant le gonflement d'un tissu –, et autres affections mammaires d'ailleurs, ne sont pas cancéreuses. Ce qui ne les rend pas inoffensives pour autant. Dès lors, à partir de la quarantaine, la moindre douleur, rougeur, grosseur, anomalie persistante est une raison plus que valable de consulter [un gynécologue](#).

### Mes seins ont changé de volume

Les femmes voient la taille de leurs seins varier tout au long de leur vie, notamment [au cours du cycle menstruel](#) – période durant laquelle la poitrine a tendance à gonfler légèrement. A l'inverse, [à la ménopause](#), en raison de l'arrêt de la production hormonale ovarienne, les seins deviennent plus souples et perdent en sensibilité – on peut alors avoir l'impression qu'ils "maigrissent".

**Quand faut-il s'inquiéter ?** Le Dr Sperandeo recommande de consulter "lorsque vous constatez un changement de forme au niveau d'un seul sein : une déformation, une zone plus compacte, une fossette ou un pli..." Par mesure de

prudence, si les seins "maigrissent", il faut voir un médecin : il peut ainsi être question d'un **syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)**.

### **Je ressens une grosseur**

Détecter **une boule au sein** est angoissant, car on l'associe aussitôt au cancer. Or, ces lésions sont pour la plupart sans gravité. Si le nodule est lisse, bien délimité et ferme au toucher, il s'agit d'un fibrome, une tumeur non cancéreuse fréquente. Si la grosseur est souple, sensible et mobile, on est alors en présence d'un kyste : ce nodule bénin peut changer de volume au moment des règles et même disparaître.

**Quand faut-il s'inquiéter ?** La **boule potentiellement cancéreuse** est, le plus souvent, dure au toucher, présente des contours irréguliers et ne bouge pas (semble "fixée" dans le sein). "D'une manière générale, toute grosseur nouvelle qui persiste et/ ou augmente de volume doit faire l'objet d'une visite chez le médecin", insiste la gynécologue.

### **Ma poitrine me démange**

Bonne nouvelle : dans la majorité des cas, les démangeaisons des seins et/ou des mamelons sont bénignes. Outre les irritations (qui peuvent être provoquées par un vêtement, une lessive ou encore survenir lorsque la peau est très sèche), on peut aussi mentionner **l'eczéma** de la poitrine qui évolue par "crises" ou le syndrome prémenstruel qui peut provoquer des tensions et des démangeaisons mammaires.

**Quand faut-il s'inquiéter ?** "Si cela concerne un seul mamelon et si une croûte se forme, il est préférable de consulter un médecin" recommande la gynécologue. Si ce symptôme n'est que très rarement lié à un cancer du sein, il peut témoigner d'une infection qu'il ne faut pas laisser évoluer – une mycose, par exemple.

## **J'ai un écoulement**

L'écoulement du mamelon peut avoir de nombreuses causes. Ainsi, un écoulement verdâtre peut accompagner l'apparition d'un fibrome et un écoulement séreux jaunâtre (du liquide qui compose le sang) peut se manifester au moment des règles : ce n'est pas grave ! Ces écoulements touchent généralement les deux seins. Certains médicaments (pour traiter les ulcères gastro-duodénaux, par exemple) et certaines pathologies endocriniennes (**troubles de l'hypophyse**, par exemple) peuvent aussi être à l'origine d'un écoulement au niveau des deux seins.

**Quand faut-il s'inquiéter ?** Si l'écoulement mammaire s'associe à une rougeur localisée et éventuellement douloureuse, prudence : on peut être en présence d'une infection du sein (**mastite** ou abcès) à traiter rapidement. Lorsque l'écoulement (sanguin ou pas) est unilatéral, il doit amener à consulter. "Cependant seulement 15 % des écoulements sont liés à un cancer du sein" note le Dr Sperandeo.

## **Mes seins sont rouges et douloureux**

**Les seins peuvent être douloureux au moment des règles.** En-dehors de cette période, l'inflammation mammaire doit être prise au sérieux.

**Quand faut-il s'inquiéter ?** Une poitrine rouge, chaude et sensible (à laquelle s'ajoute généralement de la fièvre) traduit le plus souvent une mastite, c'est-à-dire une inflammation des seins parfois compliquée d'une infection. "Ce n'est pas forcément grave mais il faut consulter : la mastite peut nécessiter un traitement, par exemple une antibiothérapie" réagit le Dr Sperandeo. Si la rougeur est localisée, on peut aussi être en présence d'un abcès mammaire, qui se développe plutôt chez les fumeuses : un drainage chirurgical peut alors être indispensable.

## **Autopalpation, comment procéder ?**

L'**autopalpation des seins** constitue "un bon complément au dépistage du cancer du sein, affirme le Dr Sperandeo. Cela ne remplace pas les **mammographies**, mais peut permettre de détecter certaines anomalies entre deux examens."

**Mode d'emploi.** Placez-vous debout devant un miroir, la poitrine nue, la main gauche derrière la tête. Avec l'autre main, palpez l'aisselle gauche, puis, en partant du mamelon, effectuez du bout des doigts des mouvements circulaires autour du sein gauche. Remontez vers la clavicule gauche en appuyant avec les doigts. Recommencez de l'autre côté. Après 40 ans, toute sensation inhabituelle (creux, boule, zone dure.. .) doit amener à consulter.

## **L'avis de notre experte**

Dr Dominique Sperandeo, gynécologue médicale, membre de la Fédération nationale des collèges de gynécologie médicale (FNCGM).

## **Pourquoi les femmes doivent-elles surveiller leur poitrine ?**

En France, 1 femme sur 8 développera **un cancer du sein** au cours de sa vie : c'est une maladie que l'on sait traiter, à condition de la prendre en charge tôt. Or, le cancer du sein est généralement asymptomatique, c'est pourquoi je recommande aux femmes, surtout à partir de 40 ans, d'être très attentives vis-à-vis de leur poitrine et de consulter sans attendre en cas d'anomalie (une rougeur qui persiste, une boule, un creux. . .).

## **Quels sont les facteurs de risque du cancer du sein ?**

Outre les antécédents médicaux personnels et familiaux, **l'obésité et/ou un diabète de type 2, la consommation excessive d'alcool et/ou de viande rouge accentueraient les risques de développer un cancer du sein.** Il est conseillé de se faire examiner la poitrine au moins une fois par an à partir de l'âge de 25 ans, et

de passer une mammographie tous les deux ans entre 50 et 74 ans – c'est le dépistage organisé du cancer du sein.