

santéFEMME

Mes seins ont changé, est-ce inquiétant ?

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

En enfilaient votre soutien-gorge ce matin, vous avez senti une petite bosse dans votre poitrine... et c'est la panique ! Pourtant, la plupart des tuméurs - surnommées phérolithes - désignent 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, le médecin doit être consulté : une grosseur persistante est une raison plus que valable de consulter un gynécologue.

Il s'agit plus le même volume qu'avant

Les femmes voient la taille de leur sein varier tout au long de leur vie, notamment au cours du cycle menstruel - période durant laquelle la poitrine a tendance à gonfler légèrement. À 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 « s'affaiblissent ».

Quand faut-il s'inquiéter ?

Le Dr Dominique Spardano, gynécologue, recommande de consulter lorsqu'un changement de forme (taille, zone plus compacte...) ne touche qu'un seul sein. Mais aussi, par mesure de précaution, quand vous constatez une diminution, car il peut s'agir d'un syndrome des ovaires polykystiques.

Je ressens une grosseur

Déceler une bosse au sein est anxiogène, car on s'attend aussitôt au cancer. Or, ces tumeurs sont pour la plupart sans gravité. Si le nodule est lisse, bien délimité et fixe 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 béni peut changer de volume au cours des règles et même disparaître.

Quand faut-il s'inquiéter ?

La bosse potentiellement cancéreuse est, le plus souvent, dure au toucher, présente des contours irréguliers et ne bouge pas facilement « 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, initiée la gynécologue.

Autopalpation, comment procéder ?

L'autopalpation des seins consiste à se toucher soi-même au niveau des deux seins. Cette technique permet de détecter précocement des anomalies. Elle est recommandée à partir de 40 ans. Avant l'autopalpation, il est conseillé de se laver les mains, puis de se tenir debout, bras à la hauteur des épaules, pieds à la largeur des hanches. Ensuite, avec les doigts de la main gauche, on palpe le sein gauche, puis le sein droit du même côté. On utilise les doigts de la main droite pour palper le sein gauche, et inversement. On utilise les doigts de la main gauche pour palper le sein droit. On utilise les doigts de la main droite pour palper le sein gauche, et inversement. On utilise les doigts de la main gauche pour palper le sein droit, et inversement. On utilise les doigts de la main droite pour palper le sein gauche, et inversement.

Ma poitrine me dérange

Dans la majorité des cas, ce n'est pas le sein entier qui gonfle, mais la peau. Ces réactions peuvent être dues, par exemple, à une allergie à la lessive, au frottement d'un vêtement ou à une réaction cutanée locale. Elles disparaissent parfois d'un coup de la poitrine, qui s'écaille par endroits. Mais, le plus souvent, ces démangeaisons sont associées à un syndrome postmenstruel.

Quand faut-il s'inquiéter ?

« Si cela ne concerne qu'un seul mamelon et si une croûte vient à se former, il est préférable de consulter », recommande la spécialiste. Ce symptôme n'est que très rarement lié à un cancer du sein, mais il peut être le signe d'une infection (mycose...). « À ce stade, il ne faut pas négliger pour autant ».

COMMUNIQUÉ agenda SANTÉ

PROBLÈME DE CUIR CHEVELU : UNE RÉPONSE UNIQUE

Grâce à sa formule brevetée, Lipocal moult agit efficacement. Peau, squames, démangeaisons, cuir chevelu sec et se. Lipocal moult agit efficacement. Peau, squames, démangeaisons, cuir chevelu sec et se. Lipocal moult agit efficacement. Peau, squames, démangeaisons, cuir chevelu sec et se.

GÉREZ LE STRESS ET BOOSTEZ VOTRE ÉNERGIE !

Boostez votre énergie et activez grâce à D-Stress® Booster ! Formule unique et brevetée agissant durablement sur le stress au quotidien. Un sachet de D-Stress® Booster contient 200 mg de magnésium et des vitamines B qui contribuent au métabolisme énergétique et à la diminution du stress. D-Stress® Booster votre allié contre le stress ! Agit en 30 min, sans accoutumance. Prendre 1 sachet par jour, le matin.

VITAMINE D3 10000I GOUT BANANE/FAISSE

Donnez un coup de pouce à vos défenses immunitaires ! La nouvelle vitamine D3 Solgar à croquer est dosée à 1000 IU par comprimé. La vitamine D est indispensable au système immunitaire et à l'oséisme. Cette nouvelle formule, au bon goût banane-fraise, est très agréable à utiliser au quotidien par toute la famille.

SOULAGEZ VOS ACCOUPHÈNES

BioCatalyst® B02 est naturel et efficace, et peut vous aider à réduire vos accouphènes. Formulé à base de plantes et d'herbes, il agit sur la sphère centrale pour réduire les accouphènes, améliorer la mémoire et limiter les effets du vieillissement. Une étude menée chez 80% des utilisateurs sont satisfaits après 45 jours de cure.

santé FEMME

J'ai un écoulement

Hes grossesse et allaitement, quand un liquide sort de l'un ou des deux mamelons, il s'agit généralement d'une affection bénigne qui, de près, détermine son aspect et sa couleur. Ainsi, c'est le cas de l'écoulement souvent apparié à un flux blanc, crémeux, il se manifeste pendant les règles ou suite à un développement hormonal. Ces écoulements sont bien plus les deux seins. Certains médicaments et pathologies endocriniennes (troubles de l'hypophysé...) peuvent également en être à l'origine.

Quand faut-il s'inquiéter ?

Si l'écoulement mamelonnaire s'associe à une rougeur localisée, éventuellement douloureuse, on peut être en présence d'une infection du sein (mastite ou abcès), à traiter rapidement. Quand l'écoulement est unilatéral, il doit aussi amener à s'inquiéter. « Jusqu'à 15% d'entre eux sont liés à un cancer du sein », note le Dr Sperandio.



59 000
C'est le nombre de nouvelles cas de cancer du sein en France chaque année, 80% de diagnostic après 50 ans.

Mes seins sont rouges et douloureux

Comme à l'écoulement de femmes au moment de leurs règles, l'inflammation mammaire doit être prise au sérieux en dehors de cette période.

Quand faut-il s'inquiéter ?
Une poitrine rouge, chaude et sensible, à laquelle s'ajoute très fréquemment de la fièvre, traduit dans la plupart des cas une mastite, c'est-à-dire une inflammation des seins, parfois compliquée d'une infection. « Ça n'est pas forcément grave, mais il faut consulter : la mastite peut nécessiter un traitement, par exemple une antibiothérapie », réagit le Dr Sperandio. Si la rougeur est localisée, elle peut aussi être le signe d'un abcès mammaire, qui se développe plutôt chez les fumeuses. Un drainage chirurgical s'avère souvent indispensable.

L'avis de notre experte
Dr Dominique Sperandio, gynécologue médicaliser
« A partir de 40 ans, toutes les anomalies des seins doivent être vues par un gynécologue »

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'absence d'un cycle de type 2, la consommation excessive d'alcool et/ou de viande rouge accroissent 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 décalage organisé du cancer du sein.



*Membre de la Fédération nationale des collèges de gynécologie-obstétricologie

ACTUS COMMERCIALES

PUBLICITÉ

NESTLÉ

Fort de son savoir-faire, le partenaire des écoles scolaires depuis 1971, offre la garantie en proposant une pâte à tartiner responsable. Nestlé Decort a imaginé une innovation révolutionnaire et surtout sans huile de palme.

Une pâte à tartiner (34g), PFC 1,49 €
Disponible en grandes et moyennes surfaces



E. LECLERC

Le pain de campagne, c'est un pain qui se fait avec des ingrédients naturels et sans huile de palme. Le pain de campagne est un pain qui se fait avec des ingrédients naturels et sans huile de palme.

Le pain de campagne, c'est un pain qui se fait avec des ingrédients naturels et sans huile de palme.



SOIGNON

Soignon est un produit innovant, conçu pour répondre aux besoins des femmes enceintes et allaitantes. Soignon est un produit innovant, conçu pour répondre aux besoins des femmes enceintes et allaitantes.

11 PFC 2,99 €
Disponible en grandes moyennes surfaces.



LABORATOIRES ARKOPHARMA

Les yaourts de Fougères sont innovants car elles contiennent un bon équilibre de métabolisme grâce à une régulation du taux de sucre et stimulent l'appétit.

ARKOGEULE
Complément alimentaire fabriqué en France. En pharmacie ou sur www.arkopharma.fr



MELIOVIE

BioCatalyst B02 est naturel et efficace, et peut aider à réduire vos acnéiformes. BioCatalyst B02 est naturel et efficace, et peut aider à réduire vos acnéiformes.

BioCatalyst B02
Efficace contre l'acné.



KIRI

Kiri est un yaourt à la vanille et au chocolat, c'est un yaourt qui se fait avec des ingrédients naturels et sans huile de palme.

Kiri
Yaourt à la vanille et au chocolat.

