

# CONNAÎTRE VOTRE NORMALE

## VOUS AVEZ DES QUESTIONS?

Appelez le 902-473-3960 ou le  
1-800-565-0548 (sans frais), ou visitez  
le site [breastscreening.nshealth.ca](http://breastscreening.nshealth.ca).

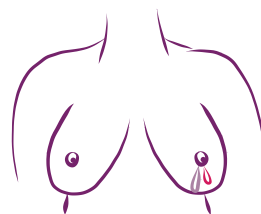
## AYEZ CONSCIENCE DE VOS SEINS

Touchez et regardez vos seins régulièrement afin de savoir comment ils se présentent normalement et comment vous les sentez – prenez même note de tout changement qui fait partie de votre cycle régulier. Connaître vos seins vous aidera à détecter rapidement tout changement.



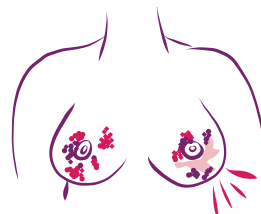
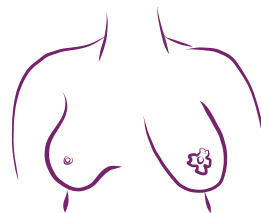
Une nouvelle grosseur dans le sein, un épaississement ou un durcissement de la peau.

Changement dans l'aspect ou le toucher de la peau, comme des plis ou des fossettes, ou des rougeurs, un épaississement et des piqûres comme sur la peau d'une orange.



Écoulement d'un liquide clair ou sanguinolent par le mamelon.

Changement de taille, de forme ou d'aspect du sein, ou changement de position du mamelon, par exemple le mamelon est tiré vers l'intérieur ou pointe différemment.



Peau, desquamation, croûte ou écaille de la zone autour du mamelon.

Tout nouveau changement dans l'aspect des seins doit être examiné par votre fournisseur de soins de santé. Tout nouveau changement dans l'aspect des seins n'est pas cancéreux, mais doit être évalué pour s'assurer que tout est normal.

## RÉFUTATION DES MYTHES

| MYTHE                                                                                 | FAIT                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Les antisudorifiques provoquent le cancer du sein.                                    | <b>Il n'y a aucune preuve à l'appui de cette affirmation.</b>                                                          |
| Le port d'un soutien-gorge à armatures est à l'origine du cancer du sein.             | <b>Il n'y a aucune preuve à l'appui de cette affirmation.</b>                                                          |
| Si je n'ai pas d'antécédents familiaux de cancer du sein, je ne l'aurai pas.          | <b>La plupart des personnes chez qui l'on diagnostique un cancer du sein n'ont pas d'antécédents familiaux connus.</b> |
| Le cancer du sein provoque toujours une grosseur palpable.                            | <b>Le cancer du sein peut ne pas provoquer de grosseur, surtout au début de son développement.</b>                     |
| Mettre un téléphone portable dans son soutien-gorge peut provoquer un cancer du sein. | <b>Les études n'ont pas mis en évidence d'augmentation du risque de cancer du sein.</b>                                |

## C'EST VRAI.

Nous encourageons tout le monde à observer et à sentir les changements dans leurs seins, mais les mammographies restent la méthode la plus fiable pour augmenter les chances de détection précoce du cancer du sein.

Discutez avec votre fournisseur de soins de santé pour savoir si le dépistage vous convient.

Pour réserver n'importe où en Nouvelle-Écosse :

1-800-565-0548 (sans frais)  
(902) 473-3960 (local)  
[breastscreening.nshealth.ca](http://breastscreening.nshealth.ca)

