

Autopalpation : un moment pour soi

1 Observation

Devant le miroir :
inspectez vos deux seins.
Observez la forme, la taille, la
peau, les mamelons;
Vérifiez s'il y a des rougeurs,
des gonflements ou des
changements visibles;
Levez les bras au-dessus de la
tête. Vérifiez s'il y a des
creux, une masse ou des
rétractions.

2 Palpation

Bras levés :
Avec les doigts plats et
fermes, palpez chaque sein
en effectuant de petits
cercles. Commencez par
l'extérieur et progressez
vers le mamelon.
Levez les bras au-dessus de
la tête. Vérifiez s'il y a des
creux, une masse ou des
rétractions.

3 Inspection des aisselle

Bras levés :
Faites de petits cercles avec
le bout des doigts et vérifiez
s'il y a une masse anormale
ou durcissement de la peau
entre les aisselles et les seins.

4 Vérification du mamelon

Appuyez doucement sur le
mamelon pour voir s'il y a
un écoulement.

“

Consultez un-e professionnel-le
de santé si vous constatez une
anomalie.



Contact

CSSM : Caisse de Sécurité Sociale de Mayotte
En cas de non réception de votre invitation au dépistage organisé
des cancers du sein, rendez-vous sur votre compte Ameli ou
rapprochez-vous de notre service relation-client/Accueil au centre Kinga

CRCDC : Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers
Pour réaliser votre palpation mammaire
0269 62 04 67 / secretariat@crcdc-mayotte.fr

ASCA : Association des Soignants contre le Cancer
Missions : Améliorer le parcours de soins des patients atteints de cancer
Pour vos besoins d'informations
0639 21 92 91 / asca.mayotte@gmail.com

AMALCA : Association mahoraise pour la lutte contre le cancer
Pour vos besoins et pour un soutien global alliant écoute, accompagnement, bien-être et
activités partagées
0639720720 / amalca976@gmail.com

 **ADRESSE POSTALE**
Caisse de Sécurité Sociale
Mayotte - Centre KINGA Route
Nationale 1 BP 84 Kawéni - 97600
MAMOUDZOU

 **ACCUEIL TÉLÉPHONIQUE**
02 69 61 91 91

 **SITE INTERNET**
www.cssm.fr

04/10/2025 - Ne pas jeter sur la voie publique.

CSSM.COM
Caisse de Sécurité Sociale



CANCER Comprendre pour mieux prévenir DU SEIN



Parce que votre santé nous tient à cœur,
ce livret vous informe sur le dépistage
du cancer du sein.

Le cancer du sein : parlons-en simplement

Un cancer du sein c'est quoi ?

Le cancer du sein est une maladie qui apparaît lorsque certaines cellules du sein deviennent anormales et se multiplient sans contrôle. Cette évolution peut former une masse appelée tumeur. Ce type de cancer peut évoluer lentement, sur plusieurs années, sans provoquer de signes visibles. C'est pourquoi il peut passer inaperçu pendant longtemps. Dans la majorité des cas, les cancers du sein se développent après 50 ans. C'est pour cette raison que le public cible du dépistage organisé sont les femmes de 50 à 74 ans.



Dès vos 25 ans, il est recommandé une fois par an de réaliser un examen clinique (observation et palpation) par un professionnel de santé.



Les facteurs qui influencent le cancer du sein



L'âge

Plus on avance en âge, plus le risque augmente, surtout après 50 ans, c'est l'âge à quel la majorité des cancers se développent.



Le mode vie

L'obésité, le surpoids, l'alcool, le tabac, le manque d'activité sportive sont des facteurs garants: penser, manger, bouger.



Les antécédents familiaux

Le fait d'avoir eu des proches atteints du cancer du sein ou porter certaines mutations génétiques (comme BRCA1 ou BRCA2) augmente le risque.



Des radiations

Des antécédents personnels comme être exposés aux radiations médicales avant l'âge de 30 et certains traitements hormonaux.

Être à l'écoute de son corps : un réflexe de santé

Le cancer du sein peut évoluer silencieusement, sans provoquer de douleur ou de symptômes évidents dans ses premiers stades. C'est pourquoi il est essentiel de rester attentif à certains signes inhabituels. Une détection précoce permet souvent une prise en charge plus efficace et augmente les chances de guérison. Connaître son corps et observer les changements sont les premières étapes de la prévention.

Consulter un professionnel de santé si vous constatez



L'apparition d'une masse dans le sein ou l'aréole.



Une modification de la forme du sein ou la taille.



Une anomalie de la peau : Effet peau orange, rougeur, épaissement.



Un écoulement du mamelon

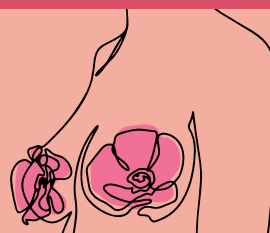


Une modification du mamelon ou de l'aréole



Une douleur anormale

“ Ces changements corporels ne signifient pas toujours qu'il s'agit d'un cancer, mais ils méritent une évaluation médicale rapide. ”



Le cancer du sein ne prévient pas

Le dépistage, oui !

Le dépistage du cancer du sein est une étape clé dans la prévention.

Il permet de détecter la maladie dès ses débuts, souvent avant l'apparition de symptômes. Lorsque le cancer est repéré tôt, les chances de guérison sont plus élevées.

Le dépistage organisé des cancers du sein s'adresse aux **femmes de 50 à 74 ans**, près de 80% des cancers du sein se développent après 50 ans.

Selon l'institut national du cancer, chaque année plus de 10 000 cancers agressifs sont dépistés et soignés plus tôt.

Ainsi, le dépistage permet de réaliser une mammographie tous les deux ans. La mammographie est une radiographie des seins. Elle permet souvent de détecter des tumeurs trop petites pour être palpées, ce qui en fait un outil essentiel dans le dépistage. Cet examen permet de repérer la maladie tôt, souvent avant l'apparition de signes visibles pour garantir de meilleure chance de guérison.

61 000

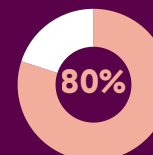
Nouveaux cas diagnostiqués par an

1er

cancer le plus fréquent chez la femme

+ 12 100

décès par an



des cas se déclarent après 50 ans

Cette action peut faire toute la différence dans le parcours de soin.

Comment bénéficier du dépistage des cancers du sein ?

Chaque année, la CNAM envoie par voie postale les invitations à tous les assurés à l'adresse renseignée sur votre carte vitale. Vous pouvez-vous également le télécharger sur votre compte ameli.fr

Si vous ne l'avez pas reçu votre invitation ou si vous n'avez pas accès à votre compte ameli.fr, rapprochez-vous de notre accueil assuré au centre kinga. Une fois, votre invitation en main, rendez-vous au :

Centre d'imagerie médicale situé :
boulevard du baobab (Résidence Jardin créole)
97600 Mamoudzou

N'oubliez pas d'apporter votre courrier d'invitation, votre carte Vitale et vos éventuels clichés de mammographie lors du rendez-vous.

100%
PRIS EN CHARGE
PAR L'ASSURANCE
MALADIE

