

SANTÉ

Cancer du sein : les bons gestes pour s'autosurveiller



Cholet, vendredi 8 octobre. L'équipe de la Ligue contre le cancer et des sages-femmes de l'hôpital expliquent l'autosurveillance.

PHOTO : CO - MELANIE MAROIS

Rassemblées autour d'un buste – un mannequin de la Ligue contre le cancer -, vendredi dans le hall d'accueil de la mutuelle La Choletaise, des femmes apprennent comment repérer des ganglions et observer des changements sur leur poitrine, indicateurs d'un cancer du sein.

« On parle d'autosurveillance aujourd'hui, plutôt que d'autopalpation, car la palpation est un acte médical, réalisé par les gynécologues et les sages-femmes. Les médecins généralistes peuvent aussi assurer ce suivi, précise tout d'abord Tifenn Joseph, chargée de prévention au comité départemental de la Ligue contre le cancer. Pour s'autosurveiller, on utilise toujours sa main droite pour le sein gauche, la main gauche pour le sein droit. Pour sentir les ganglions, il faut appuyer assez fort », poursuit-elle.

Une sage-femme du centre hospitalier de Cholet, Carole Kowalczyk, prend le relais. « Avec trois doigts, on fait des mouvements circulaires assez fermes, en commençant par l'extérieur. Ensuite, on fait la même chose dans le creux axillaire pour sentir un éventuel ganglion. Et on n'oublie pas de presser, délicatement, le mamelon pour voir si aucun liquide ne s'écoule », montre la professionnelle grâce au mannequin.

Avant cette autopalpation, des

signes peuvent alerter : des rougeurs, un aspect peau d'orange, un mamelon rétracté, des creux. « Avant de s'autosurveiller, il faut déjà se regarder dans un miroir. On est censées se connaître. On est toutes faites différemment. Ce qu'il faut, c'est voir si on est comme d'habitude », explique la sage-femme, qui rappelle aussi l'importance du suivi médical. « La recommandation, c'est un suivi annuel à partir de 25 ans, avec palpation. »

Deux nouveaux rendez-vous

Deux autres temps de sensibilisation sont proposés par la mutuelle : **lundi 18 octobre**, de 9 à 12 heures, et **mardi 26 octobre** de 16 h 30 à 19 heures. Ils sont ouverts à toutes et tous.

Les personnels de l'entreprise sont invités à participer, sur leur temps de travail. « On a 85 % de femmes à La Choletaise, on ne peut pas les ignorer », souligne Frédéric Guillaume, directeur du développement.

La Choletaise mène plusieurs actions pour Octobre rose. La mutuelle parraine le match de Cholet Basket contre Paris, samedi 16 octobre (20 h) à la Meilleraie. Elle occupera un stand de vente de t-shirts Octobre rose. Le bénéfice de ces ventes sera reversé à diverses associations de prévention contre le cancer du sein.

Mélanie MAROIS

