



Medline soutient les patients atteints d'un cancer du sein tout au long de l'année en partenariat avec Think Pink Europe.

Reconnaître les signes et comprendre les causes du cancer du sein

Pour reconnaître les signes du cancer du sein, il faut d'abord savoir ce qui est normal chez vous. Même si la plupart des changements que vous remarquez sont probablement bénins, il est important de ne pas ignorer ceux qui vous semblent inhabituels.



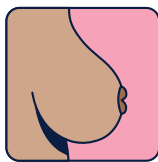
Une grosseur dans le sein



Un gonflement de tout ou partie du sein



Une peau bosselée ou en creux



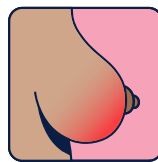
Des modifications du mamelon et son inversion



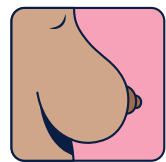
Des écoulements sanglants



Une irritation cutanée ou un changement de texture de la peau



Des rougeurs et une sensation de chaleur



Grosseur visible sous l'aisselle

Il n'y a pas de cause unique au cancer du sein et, dans de nombreux cas, il est impossible de déterminer exactement pourquoi il survient. Ce que nous savons, c'est qu'il apparaît lorsque les cellules du sein subissent des modifications de leur ADN, ce qui les amène à se multiplier et à se diviser de manière incontrôlée. Au fil du temps, ces cellules anormales peuvent former une tumeur et, si elles ne sont pas traitées, se propager à d'autres parties du corps.

Bien que la cause exacte ne soit pas toujours clairement établie, les données examinées par le Fonds mondial de recherche contre le cancer suggèrent que le cancer du sein se développe à la suite d'une combinaison de facteurs génétiques, hormonaux et environnementaux¹.

Facteurs génétiques

Les facteurs génétiques héréditaires, ainsi que des antécédents familiaux de cancer du sein, peuvent augmenter le risque de développer cette maladie.

Facteurs hormonaux

L'exposition tout au long de la vie à des hormones telles que les œstrogènes peut influencer le risque de cancer du sein. Des facteurs tels que l'âge, quand les règles ont commencé et se sont arrêtées, les antécédents de grossesse et le traitement hormonal substitutif (THS) ont tous une incidence sur l'exposition aux hormones au cours de la vie et peuvent augmenter le risque de développer un cancer du sein.

Facteurs environnementaux et liés au mode de vie

La consommation d'alcool, l'obésité, la sédentarité et l'exposition aux rayonnements ionisants peuvent tous contribuer à augmenter le risque.

Pour plus d'informations sur le cancer du sein, notamment ses symptômes, ses causes et ses facteurs de risque, consultez la [fiche d'information](#) de l'Organisation mondiale de la santé consacrée au cancer du sein.

Source :

1. World Cancer Research Fund (WCRF). <https://www.wcrf.org/preventing-cancer/cancer-types/breast-cancer/causes/>



Medline soutient les patients atteints d'un cancer du sein tout au long de l'année en partenariat avec Think Pink Europe.

Comprendre les facteurs de risque du cancer du sein

Bien qu'il n'existe aucun moyen infaillible de prévenir le cancer du sein, comprendre les facteurs qui augmentent votre risque peut vous aider à prendre soin de votre santé. Si certains facteurs de risque sont inévitables, d'autres sont liés au mode de vie et peuvent donc être maîtrisés.

Parmi ces facteurs, on peut citer :



Maintenir un poids sain

La prise de poids augmente le risque de cancer du sein après la ménopause. Un IMC compris entre 18 et 25 réduit ce risque. Perdre 5 % de son poids corporel peut réduire ce risque de 25 à 40 %. Restez en bonne santé !



Faites régulièrement de l'exercice

L'exercice physique réduit le risque de cancer du sein. Essayez de faire 5 séances par semaine, de 35 à 45 minutes chacune. Même une marche rapide peut aider.



Connaissez votre risque

Âge, Antécédents familiaux, Mode de vie, jouent un rôle !



Réduisez votre consommation d'alcool

Limitez votre consommation d'alcool pour réduire le risque de cancer du sein. Ne consommez pas plus de 14 unités par semaine, réparties sur au moins 3 jours.



Surveillez votre santé et agissez en conséquence

Faites régulièrement un auto-examen. Repérez les changements. Consultez votre médecin traitant en cas de doute. Prenez rendez-vous pour votre dépistage du cancer du sein.

Facteurs que vous ne pouvez pas modifier

Il s'agit notamment de votre âge, de vos antécédents familiaux, de vos facteurs génétiques, ainsi que des facteurs hormonaux et reproductifs qui influencent votre exposition aux œstrogènes tout au long de votre vie. Bien que ces facteurs puissent influencer sur votre niveau global de risque, ils ne signifient pas pour autant que vous développerez un cancer du sein.

Réduire votre risque

Même s'il n'est pas toujours possible de prévenir le cancer du sein, le fait d'adopter un mode de vie sain peut contribuer à réduire votre risque. Il est important de rester attentive à la santé de vos seins, de vous soumettre aux dépistages recommandés et de consulter un professionnel de santé si vous remarquez des changements inhabituels.

Pour plus d'informations sur la prévention du cancer, consultez la page [Prévenir le cancer](#) de l'Organisation mondiale de la santé.

Source :

1. World Health Organization (WHO) https://www.who.int/activities/preventing-cancer?utm_source

Tous droits réservés. Nous nous réservons le droit de corriger d'éventuelles erreurs.
© 2026 Medline. ML1798_FR 09/2026.



Medline soutient les patients atteints d'un cancer du sein tout au long de l'année en partenariat avec Think Pink Europe.

Comment réaliser un auto-examen des seins

En apprenant à reconnaître l'aspect et la texture habituels de vos seins, vous serez mieux à même de détecter tout changement inhabituel. L'auto-examen régulier des seins est un moyen simple de rester attentive à vos seins et peut vous aider à repérer des changements qui devraient être examinés par un professionnel de santé. Les étapes suivantes vous guideront dans la réalisation de l'auto-examen de vos seins.

Recherchez tout changement

Placez-vous devant un miroir et observez attentivement vos seins, d'abord les bras le long du corps, puis les bras levés. Vérifiez s'il y a des changements de taille ou de forme, ainsi que toute anomalie au niveau de la peau ou des mamelons.

Palpez chaque sein

Du bout des doigts, palpez chaque sein en effectuant des mouvements circulaires. Examinez toute la zone mammaire, y compris jusqu'à la clavicule et sous chaque aisselle. Appliquez une pression tantôt légère, tantôt plus ferme, mais sans forcer au point de ressentir une gêne.

Examinez vos mamelons

Palpez chaque mamelon et la zone qui l'entoure, en recherchant tout ce qui semble différent de ce que vous considérez comme normal. Essayez d'examiner vos seins régulièrement, environ une fois par mois, afin de vous familiariser avec leur aspect et leur texture habituels. Vous trouverez peut-être plus facile de les examiner sous la douche ou en position allongée. Si vous remarquez une grosseur, un gonflement ou tout autre changement inhabituel, consultez un professionnel de santé.

Quand faut-il s'inquiéter ?



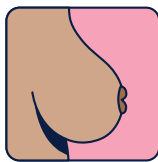
Une grosseur ou un gonflement au niveau du sein ou de l'aisselle



Un changement de taille ou de forme du sein



Une fossette ou une rétraction



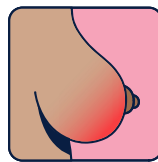
Un mamelon rétracté ou inversé



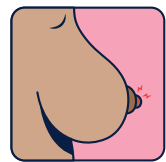
Un écoulement au niveau du mamelon



Une douleur ou une plaie qui cicatrise mal



Un sein enflammé, rouge et chaud au toucher



Une desquamation et une rougeur du mamelon

Lorsque le cancer du sein est dépisté à un stade précoce, les chances de survie sont bien plus élevées.

Pour découvrir un guide vidéo expliquant comment réaliser un auto-examen des seins, veuillez regarder cette [vidéo explicative](#) du Service national de santé britannique (NHS).

Source :

1. NHS (Service national de santé au Royaume-Uni) <https://www.nhs.uk/tests-and-treatments/how-to-check-your-breasts-or-chest/>

Tous droits réservés. Nous nous réservons le droit de corriger d'éventuelles erreurs.
© 2026 Medline. ML1798_FR 09/2026.