

Offert par
FROU-FROU
PARIS

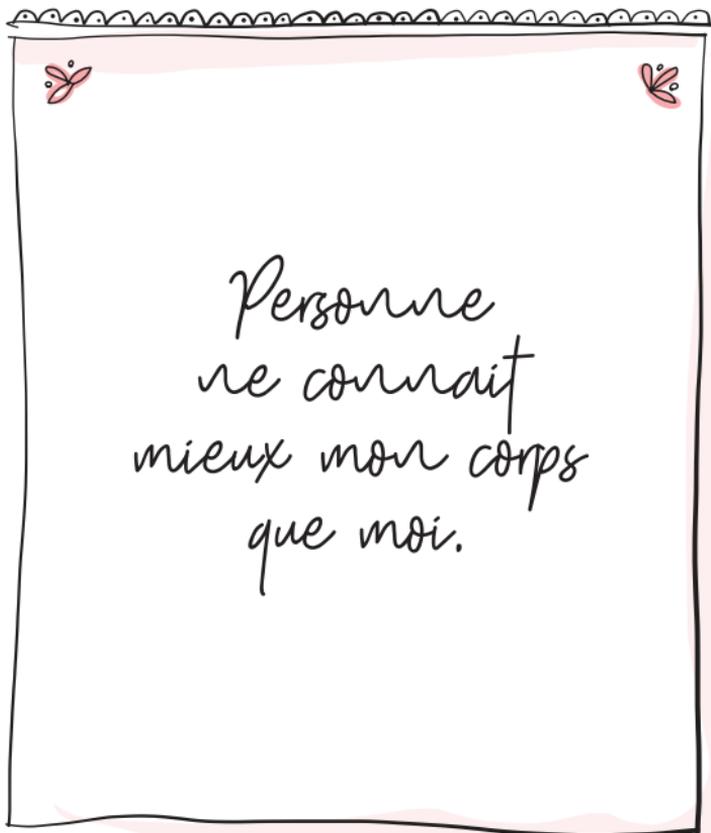
The background of the entire page is a repeating pattern of small, stylized flowers and leaves in a light pink color against a slightly darker pink background. The flowers are simple line drawings with five petals and small centers, interspersed with simple leaf shapes.

I love my boobs!

Ce carnet s'adresse
à toutes les femmes qui prennent
soin de la santé de leurs seins.

Ce carnet appartient à

Le pink mantra



... à chanter, réciter,
murmurer et répéter
tous les jours ...

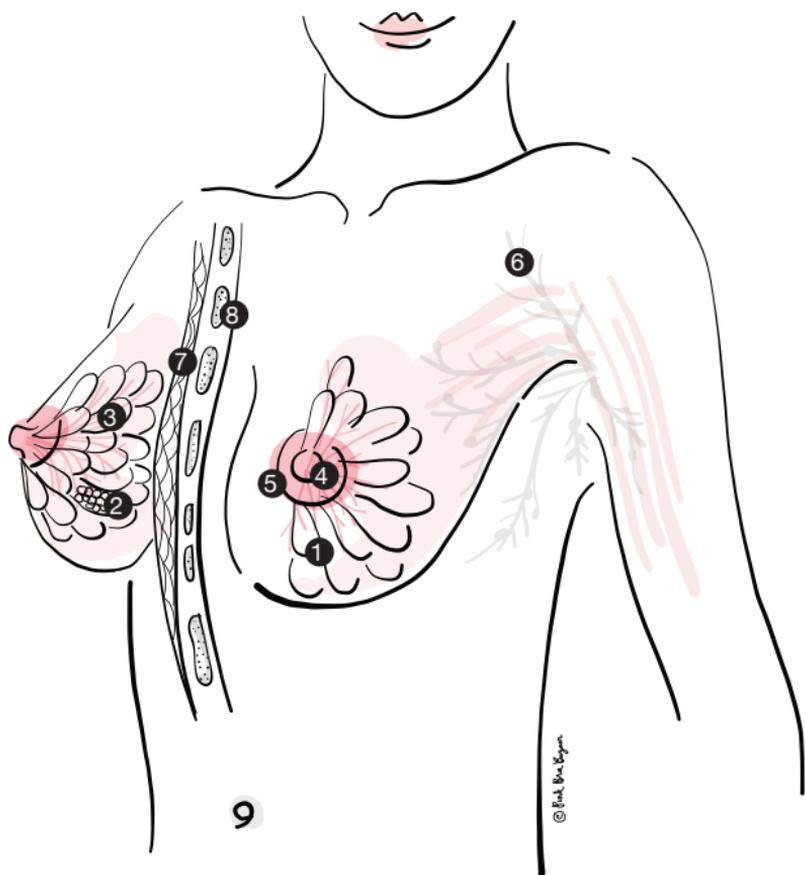
L'anatomie du sein féminin

La majeure partie de la poitrine est constituée d'une collection de cellules graisseuses ce qui explique la fluctuation de taille au cours de votre vie. Il existe également des zones appelées lobes ❶, lobules ❷ et canaux lactifères ❸. Un sein est composé de 15 à 20 sections appelées lobes qui entourent le mamelon ❹. Chacun de ces lobes est composé de nombreux lobules, petits sacs ronds qui produisent du lait chez les femmes qui allaitent. Les lobes sont reliés par des canaux lactifères pour transporter le lait jusqu'au mamelon qui se trouve au centre d'une zone sombre de la peau appelée l'aréole ❺. L'aréole contient de petites glandes qui lubrifient le mamelon pendant l'allaitement.

Chaque sein comprend également un réseau de ligaments, de tissu conjonctif, de nerfs, de vaisseaux lymphatiques, de ganglions lymphatiques ❻ et de

vaisseaux sanguins. Le système lymphatique, qui fait partie du système immunitaire, est un réseau de vaisseaux lymphatiques et de ganglions lymphatiques circulant dans tout le corps. Les ganglions lymphatiques sont de petites structures en forme de haricot situées près des vaisseaux lymphatiques. Ils agissent comme des filtres en éloignant les cellules anormales des tissus sains.

Chaque sein repose sur un large muscle appelé muscle pectoral ❼ avec les côtes ❽ et la cage thoracique dessous. Attention, il n'y a pas de muscles dédiés au soutien de la poitrine, donc, le « relâchement » qui se produit au fur et à mesure que l'on vieillit est naturel.



Le développement du sein

De l'enfance, à la puberté et jusqu'à la ménopause les seins évoluent, tant par leur forme que par leur volume.

Fille : Petites, les filles ont un petit morceau de tissu mammaire immature.

Adolescente : Pendant la puberté, les hormones produites par les ovaires et l'hypophyse (une partie du cerveau qui contrôle la croissance et d'autres glandes du corps) déclenchent la croissance des seins. Cela provoque l'étirement des canaux lactifères et leur ramification.

Adulte : Il y a 15 à 20 lobes dans chaque sein. Chaque lobe a de 20 à 40 lobules. Même si le sein n'est mature qu'après la puberté, le tissu mammaire reste inactif jusqu'à la grossesse.

La grossesse et l'allaitement

Pendant la grossesse, les lobules se développent et commencent à produire du lait. Le lait est ensuite libéré dans les canaux pour qu'une mère puisse allaiter son bébé.

La ménopause

Après la ménopause (lorsque les ovaires cessent de produire des hormones et qu'une femme cesse d'avoir ses règles), le nombre de lobules diminue et ceux qui restent rétrécissent. La perte de tissu mammaire pendant la ménopause signifie que la densité mammaire diminue également.

Et chez les garçons ?

Les garçons et les filles commencent leur vie avec un tissu mammaire similaire. Cependant, les hommes n'ont pas la même croissance complexe des seins et le même développement que les femmes.

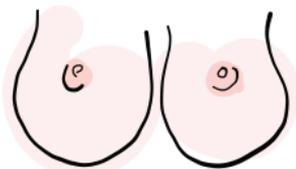
En dessin



plats



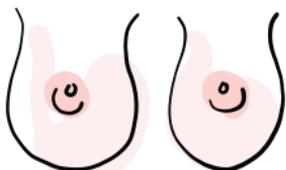
asymétriques



en forme de larmes



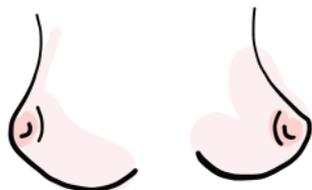
détendus



en forme de cloches



athlétiques



est-ouest



pendants



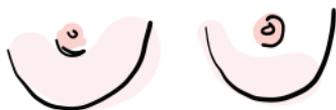
grands



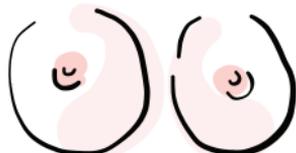
pointus



jeu latéral



minces



ronds

Qu'est-ce que le cancer du sein?

Le cancer du sein est la croissance et la propagation de cellules anormales dans et autour du tissu mammaire.

Réduction de risque

Il existe des facteurs de risque que nous ne pouvons pas contrôler (incontrôlables) et d'autres facteurs de risque que nous pouvons contrôler (contrôlables).



Risques contrôlables

Activité physique

Les femmes qui font de l'exercice régulièrement ont un risque de cancer du sein moins élevé que les femmes qui ne sont pas actives. Bougez au moins 30 minutes chaque jour.

Alimentation riche en acides gras trans (AGT)

Des études ont montré qu'une consommation excessive d'acides gras trans (notamment les acides gras trans d'origine industrielle) augmente le risque de cancer du sein.

Alcool

Boire de l'alcool augmente le risque de cancer du sein.

Poids

L'obésité augmente le risque de cancer du sein.

Tabagisme

Le tabagisme augmente le risque surtout pour les personnes qui ont commencé à fumer à l'adolescence.



Risques non-contrôlables

Être une femme

Être une femme est le facteur de risque le plus important du cancer du sein.

Age

Plus une femme est âgée, plus elle est susceptible de développer un cancer du sein.

Histoire familiale

Des antécédents familiaux de certains types de cancer peuvent augmenter le risque de cancer du sein.

La ménopause

La ménopause à un âge avancé augmente le risque de cancer du sein.

Tissu mammaire dense :

La densité du tissu mammaire peut augmenter le risque de cancer du sein et compliquer la détection des masses.

Règles précoces :

Les règles précoces peuvent augmenter le risque de cancer du sein.

Mythes & Réalités



	Vrai	Faux
1. Le cancer du sein ne survient que chez les femmes âgées.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Le vernis à ongles peut causer le cancer du sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Les implants mammaires augmentent le risque de cancer du sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Les hommes peuvent avoir un cancer du sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Chaque masse que je découvre dans ma poitrine est cancéreuse.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Porter un soutien-gorge à armature peut augmenter le risque de cancer du sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Si une personne de ma famille a eu un cancer du sein, c'est certain que je l'aurai aussi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Une blessure aux seins peut augmenter le risque de cancer du sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Le déodorant peut causer le cancer du sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Il existe d'autres facteurs liés au risque de cancer du sein que nous pouvons contrôler.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

1F 2F 3F 4V 5F 6F 7F 8F 9F 10V

Toucher



À la fin de vos règles, pratiquez cette auto-palpation. Si vous n'avez plus de règles ou si vos règles sont irrégulières, choisissez un jour spécifique chaque mois. Cela ne doit pas être effectué sous la douche ou avec une lotion sur la peau ou les doigts.

Conseils pour l'autopalpation avec l'aimable autorisation de



MAURER FOUNDATION
breast health education

1. Vérifiez la moitié extérieure de votre sein droit.

Allongez-vous et roulez sur votre gauche pour examiner votre sein droit. Mettez un oreiller derrière votre épaule ou votre dos. Placez votre main droite, paume vers le haut sur votre front. Votre poitrine devrait reposer aussi à plat que possible.

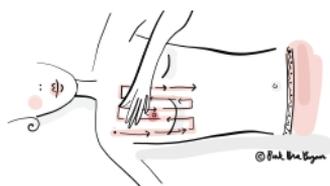
En utilisant les coussinets plats de vos trois doigts du milieu, et non les pointes, déplacez les coussinets de vos doigts en petits cercles de la taille d'une pièce de dix centimes. Faites chaque cercle trois fois – une fois léger, une fois moyen et une fois profond – avant de passer à la zone suivante.

Comment faire une auto-palpation



2. Commencez les cercles dans votre aisselle et descendez juste en dessous de la ligne du soutien-gorge.

Ensuite, faites glisser vos doigts de la largeur d'un doigt et remontez à nouveau. Ne soulevez pas vos doigts de votre poitrine lorsque vous les déplacez pour vous assurer de sentir toute la zone. Continuez ce motif de bande verticale de haut en bas – de votre clavicule à juste en dessous de votre ligne de soutien-gorge – jusqu'à atteindre le mamelon.



3. Vérifiez la moitié intérieure de votre sein droit.

Lorsque vous atteignez le mamelon, retirez l'oreiller et roulez sur le dos, retirez votre main de votre front et placez ce bras à angle droit. Vérifiez la région du mamelon en utilisant les mêmes pressions circulaires, sans écraser. Ensuite, examinez le tissu mammaire restant à l'aide des bandes verticales jusqu'au centre de la poitrine. Puis, faites une rangée de cercles au-dessus et au-dessous de votre clavicule, en allant de votre épaule à votre ligne médiane.

Roulez sur votre côté droit et répétez ces étapes sur votre sein gauche, en utilisant votre main droite.

Regardez

Répétez cet examen tous les mois, même si vous êtes enceinte, pour vous familiariser avec l'aspect et la sensation habituels de vos seins. N'hésitez pas à consulter votre médecin si vous avez un doute ou remarquez quelque chose d'inhabituel.



Tenez-vous devant un miroir et regardez de près vos seins dans les trois positions suivantes:

1. Les bras le long du corps
2. Les bras levés au-dessus de la tête, penchée en avant
3. Placez vos mains sur vos hanches et penchez-vous en avant.

Comment faire une auto-palpation



Vérifiez les modifications dans les éléments suivants:

Forme: Comparez l'un à l'autre. Un sein peut être normalement plus gros que l'autre, mais aucun changement soudain de taille ne devrait se produire.

Peau: Vérifiez l'absence d'éruption cutanée, de rougeur, de froncement, de capitonnage ou de texture de peau d'orange.

Mamelons: Recherchez des modifications physiques que l'inversion du mamelon soudaine, une desquamation, des rougeurs, des démangeaisons, un gonflement ou un écoulement.

Schéma veineux: Recherchez une augmentation notable de la taille ou du nombre de veines par rapport à l'autre sein.

C'est ma vie

Que puis-je faire dès aujourd'hui pour réduire
mon risque de cancer du sein ?

Quelles questions vais-je poser à mon médecin ?

A large, empty rectangular box with a decorative scalloped border at the top and two small butterfly illustrations in the top corners. The box is intended for writing answers to the questions above.

Un petit calendrier pour vous rappeler de faire
une auto-palpation tous les mois. Reliez les
points pour une année de santé du sein.



Connaître votre corps vous aide à:

Prendre des décisions éclairées.

~

Avoir un meilleur dialogue
avec votre médecin.

~

Être conscient de tout
ce qui est inhabituel.



Pink Bra Bazaar

est une organisation caritative
dédiée à la santé du sein et au soutien
des femmes atteintes d'un
cancer du sein.

www.pinkbrabazaar.org



Frou Frou Paris

Née en 1946 au cœur de Paris d'un amour
entre le tissu et la mode, Frou-Frou
est une maison familiale qui donne un sens
au faire soi-même.

Pink Bra Bazaar et nous c'est l'histoire
d'une belle rencontre autour de la créativité !
Nous sommes heureux de soutenir à nouveau
cette belle association dans sa volonté d'accompagner
les femmes à prendre soin d'elles et avons le plaisir
de vous offrir ce carnet à garder près de vous.

Il est votre ange gardien !

www.frou-frou.com