

Le dépistage du cancer du sein

Pourquoi ?

Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent de la femme. Son pronostic est lié à la précocité du diagnostic. **Un dépistage précoce est donc utile.**

Quand et comment ?

Tout au long de sa vie tous les mois par l'autopalpation des seins et tous les ans par la palpation des seins par le gynécologue.

Par une mammographie (radio des seins) tous les 2 ans de 50 à 74 ans (dépistage gratuit).

ATTENTION, si une femme de votre famille a eu un cancer du sein, parlez en à votre médecin qui vous proposera peut-être un dépistage plus précoce

OÙ S'ADRESSER ?

Réseau ASDES :

Médecin généraliste
adhérent au réseau ASDES
Secrétariat du réseau ASDES : 01 47 69 72 12
06 13 53 45 06

www.asdes.fr

Cachet du médecin ou du pharmacien

Partenaires :

Planning familial de l'hôpital Corentin Celton-APHP,
Issy-les-Moulineaux

Corentin-Celton
Un hôpital ouvert sur la ville

RS
Région de Saint-Denis

Service Communication du réseau ASDES - Conception/Réalisation : JCT développement - Denis Hurtaud - 10/09

Ménopause

Qu'est ce que c'est ?

La ménopause est une étape de la vie où la femme cesse d'avoir ses règles et ne peut plus avoir d'enfant.

Qui ?

On est ménopausée lorsque les règles ne sont plus apparues depuis un an.

Avant, autour de 45 ans, les règles sont perturbées en fréquence et durée : c'est la péri ménopause.

Quels symptômes ?

Bouffées de chaleur, troubles du sommeil, fatigue, modifications de l'humeur, perturbations de la sexualité, sécheresse vaginale, fuites urinaires peuvent apparaître.

En cas de gêne, consultez votre médecin traitant.

ATTENTION, le manque d'hormone fragilise l'os (ostéoporose), et augmente le risque de fracture. Pour lutter contre ce risque, voici quelques conseils :

- Consommer 4 produits laitiers par jour
- Consommer de la vitamine D contenue dans le poisson gras 2 fois par semaine
- Profiter du soleil en se protégeant
- Pratiquer une activité physique quotidienne.

L'hygiène féminine

Pourquoi ?

Pour limiter le risque de contracter une infection.

Pour qui ?

TOUTES ET A TOUT AGE

Comment ?

- Toilette intime 1 fois/jour avec un produit à Ph 7, en évitant les savonnages trop violents et les douches vaginales qui peuvent détruire la flore naturelle.
- Eviter l'utilisation de déodorants ou de parfums à cet endroit.
- Réserver une serviette de toilette au séchage intime.
- Eviter les vêtements trop serrés.
- Changer de sous-vêtements tous les jours.
- Lors des règles, changer de tampon ou de serviette hygiénique au moins 3 fois/jr.
- Après les selles, s'essuyer de l'avant vers l'arrière pour éviter de contaminer vulve et vagin.
- Après avoir uriné, sécher avec le papier.
- Procéder à une toilette après les rapports sexuels et en ayant uriné après ceux-ci.
- En cas de rasage, désinfecter avant et après, utiliser un rasoir doux.
- Eviter les crèmes dépilatoires.
- Pas de piercing dans cette région.

En cas d'inflammation persistante, de brûlure, de douleur, de démangeaisons, consulter un médecin

Santé des femmes

Adolescence,
Contraception,
Grossesse,
Allaitement
Ménopause,

...
Voici autant d'événements de la vie d'une femme qui peuvent influencer sur sa santé.



Les règles

Pourquoi?

C'est le signe de l'activité génitale chez la femme. Les hormones agissent sur l'utérus en le préparant à recevoir un enfant, s'il n'y a pas de fécondation, la muqueuse de l'utérus se détruit et les règles apparaissent. Cet écoulement de sang régulier peut provoquer une anémie par manque de fer. Pour éviter cette anémie il faut manger au moins 1 fois de la viande rouge par semaine et tous les jours des légumes verts riches en acide folique.

ATTENTION,
Le premier jour des règles correspond au premier jour du cycle.
A noter pour savoir où on en est.

Quand?

Elles apparaissent à la puberté et disparaissent à la ménopause. Elles sont régulières, se manifestent en général tous les 28 jours et durent 4 à 5 jours.

En cas de retard de règles, il faut penser à une grossesse et consulter un médecin ou un centre de planning familial au plus vite.

Le suivi gynécologique

Pourquoi ?

Le gynécologue est le médecin spécialiste de la femme. Vous pouvez aller le consulter sans prescription du médecin généraliste.

Pour qui ?

Le suivi doit débuter autour de la puberté dès que la jeune fille se pose des questions sur sa sexualité et à poursuivre au moins jusqu'à 70 ans.

Quand ?

1 consultation par an, pour prévenir toute pathologie génitale. C'est le moment de parler de la **contraception** et d'avoir un **examen gynécologique** qui permet d'examiner la vulve, le vagin et le col utérin avec un spéculum (frottis), de palper l'utérus et les ovaires et d'examiner les seins.

Le frottis cervico-vaginal se fait tous les 2 ans, il est sans douleur et permet le dépistage du cancer du col de l'utérus.

Le vaccin anti HPV

Pourquoi ?

Le cancer du col de l'utérus est mortel. Mais il existe **un vaccin** qui diminue ce risque de cancer.

Pour qui ?

Pour toutes les jeunes filles de **14 ou 15 à 23 ans** qui n'auraient pas eu de relation sexuelle ou, au plus tard, dans l'année suivant le premier rapport sexuel.

ATTENTION, même en cas de vaccination, il faut continuer le dépistage du cancer du col de l'utérus par le frottis cervico vaginal

La contraception

Pourquoi ?

Elle est l'unique moyen d'éviter une grossesse non désirée.

Pour qui ?

Pour toutes et à tout âge. Les méthodes seront différentes selon l'âge, les habitudes sexuelles, le désir de la femme...

Comment ?

Préservatif masculin ou féminin, pilule, anneau vaginal, implant sous cutané, stérilet, spermicide, patch... Il existe de nombreux modes de contraception...- Pour choisir le plus adapté pour vous, parlez en à votre médecin ou à votre gynécologue.

En cas d'oubli de pilule, prenez conseil auprès de votre pharmacien ou de votre médecin.

Seul le préservatif protège des Maladies Sexuellement Transmissibles.

La grossesse

Le suivi de grossesse

1^{ère} consultation au cours des 3 premiers mois de grossesse.

Puis une fois par mois. Le médecin ou la sage femme vous posera des questions, vous examinera et fera éventuellement des examens de sang et une échographie. **Puis une consultation après l'accouchement.**

Lors de la grossesse ou de l'allaitement, pour toute prise de médicament, demandez d'abord conseil à votre médecin ou à votre pharmacien

ATTENTION
NE PAS MANGER 2 FOIS PLUS
MAIS 2 FOIS MIEUX
La prise de poids normal :
9 à 12kg.
PAS D'ALCOOL, PAS DE TABAC

L'allaitement

Le lait maternel est le lait idéal pour l'enfant.

Il est important d'avoir **une alimentation équilibrée** et de boire au moins 2L d'eau par jour pour que votre lait soit de bonne qualité.