



Le guide de sensibilisation au dépistage du cancer du sein à destination des femmes en situation de handicap



Un outil initié par Soraya Almansa, Directrice générale de FDFA, et réalisé par Albertine Roux, Chargée de mission "Lutte contre les violences", avec la participation de Dr Olivier Manceron.

LIGNE D'ÉCOUTE VIOLENCES FEMMES
HANDICAPÉES 01 40 47 06 06
PERMANENCES ADMINISTRATIVES ET
SOCIALES PROPOSÉES AU SEIN DE FDFA

Propos introductifs

Le guide, à quoi ça sert ?

Ce guide est un outil qui a pour objectif de sensibiliser au dépistage du cancer du sein.

Pour qui ?

Il est à destination des femmes en situation de handicap, afin de les outiller et de les accompagner dans le cadre du dépistage du cancer du sein.

Pourquoi ?

Les femmes en situation de handicap font face à de nombreux obstacles.

- **Accès aux soins** : les femmes en situation de handicap rencontrent fréquemment des obstacles physiques (infrastructures inadaptées), sociaux (préjugés, manque de formation des professionnel·les), et financiers. Aussi, la disponibilité des soins spécialisés pour leur condition est souvent limitée, ce qui peut mener à un suivi médical insuffisant.

- **Santé reproductive et sexuelle** : les femmes en situation de handicap sont particulièrement vulnérables aux inégalités en matière de santé reproductive. Souvent, elles font face à des attitudes paternalistes ou des préjugés qui minimisent leur besoin d'accès à une éducation sexuelle, de contraception, et de soins adaptés pendant la grossesse.
- **Violences et vulnérabilité** : elles sont plus susceptibles de subir des violences (physiques, psychologiques, sexuelles) que les autres femmes. Cette vulnérabilité accrue peut résulter de leur dépendance aux aidant·es, des stigmatisations, et du manque de soutien social.
- **Santé mentale** : l'isolement social, le manque de soutien, et les discriminations contribuent à une détérioration de la santé mentale chez de nombreuses femmes en situation de handicap. La stigmatisation qui entoure les handicaps mentaux ou psychologiques aggrave également l'accès à des soins adaptés.

Focus sur les chiffres clés alarmants, révélateurs d'une déshérence de suivi gynécologique :

D'après l'Etude Handigynéco (2016-2017) :

- Seules **58 %** des femmes en situation de handicap ont accès à un suivi gynécologique régulier, contre **77 %** dans la population générale ;
- **85,7 %** des femmes en situation de handicap déclarent ne jamais avoir eu de mammographie ;
- **25,9 %** des femmes en situation de handicap déclarent ne jamais avoir eu de frottis.

Par ailleurs, d'après le site handicap.fr :

- Seules **31,3 %** des femmes en situation de handicap ont déjà participé à un dépistage du cancer du sein, contre **52 %** de la population globale.
- Tous cancers confondus, les personnes en situation de handicap se font deux fois moins dépister.



A propos du cancer du sein plus spécifiquement :

- **1 femme sur 8** est touchée par le cancer du sein.
- C'est le cancer féminin le plus répandu.
- **Le dépistage** permet de détecter le cancer du sein.
- Et, plus un cancer du sein est détecté tôt, **plus les chances de guérison sont importantes.**
- **Chaque femme**, quels que soient son âge, son état de santé ou sa situation de handicap, devrait se sentir concernée par le dépistage du cancer du sein.



Sommaire

Face au cancer du sein, le dépistage est primordial.

Ainsi, certains gestes sont essentiels :

- L'autopalpation
- La consultation régulière du corps médical
- Les mammographies
- Les échographies

Ce guide s'inspire de l'affiche « L'autopalpation, un geste simple », réalisée par l'association Ruban Rose et par le site de l'assurance maladie https://urls.fr/unD_oT



L'autopalpation

Qu'est-ce que c'est ?

L'autopalpation c'est quand une femme touche et regarde ses seins elle-même.

Ces gestes sont **simples** et peuvent être faits **régulièrement**.

A quoi ça sert ?

L'autopalpation aide à mieux connaître son **corps** et ses **seins**.

En se palpant, on peut **voir ou sentir des changements** dans ses seins.

Ces changements peuvent parfois être un **signe de cancer du sein**.

Or, rappelez-vous, **plus un cancer est trouvé tôt, plus les chances d'être soignée et de guérir sont fortes**.

Donc l'autopalpation aide à rester **en bonne santé**.

Quand s'autopalper les seins ?

Vous devez faire une autopalpation **une fois par mois**, toujours **au même moment**, quelques jours après les **règles**.

L'autopalpation

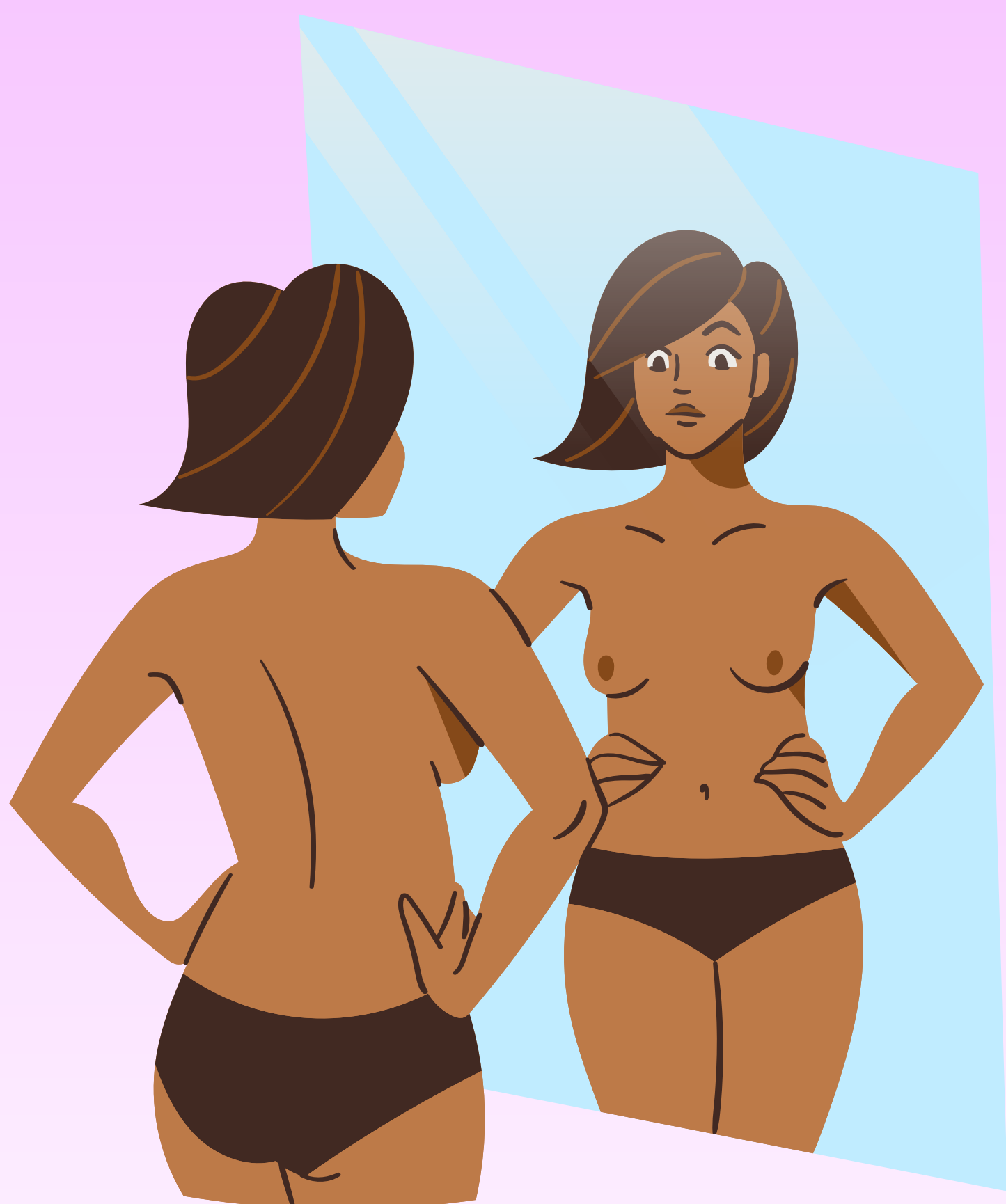
Comment s'autopalper les seins ?

Il faut suivre plusieurs étapes très attentivement.

OBSERVER :

1

- Mettez-vous **devant un miroir, le haut du corps nu.**
- **Regardez vos deux seins.**
- **Vérifiez qu'il n'y a rien d'anormal.**

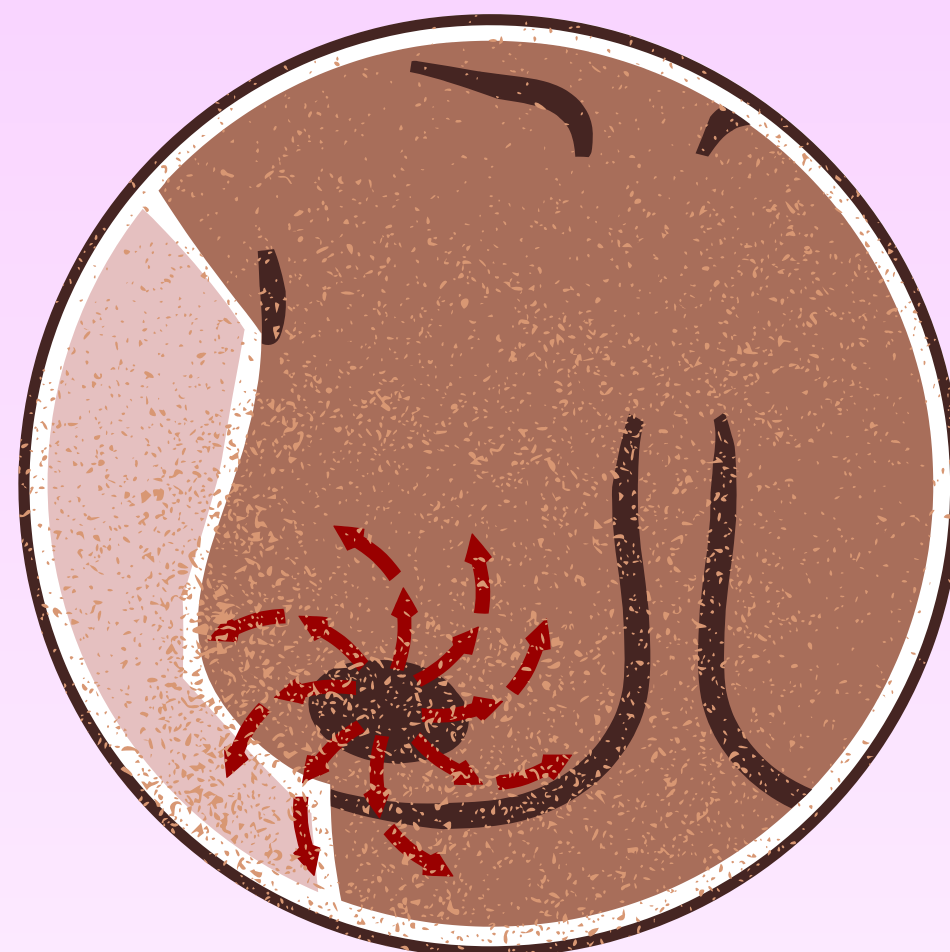
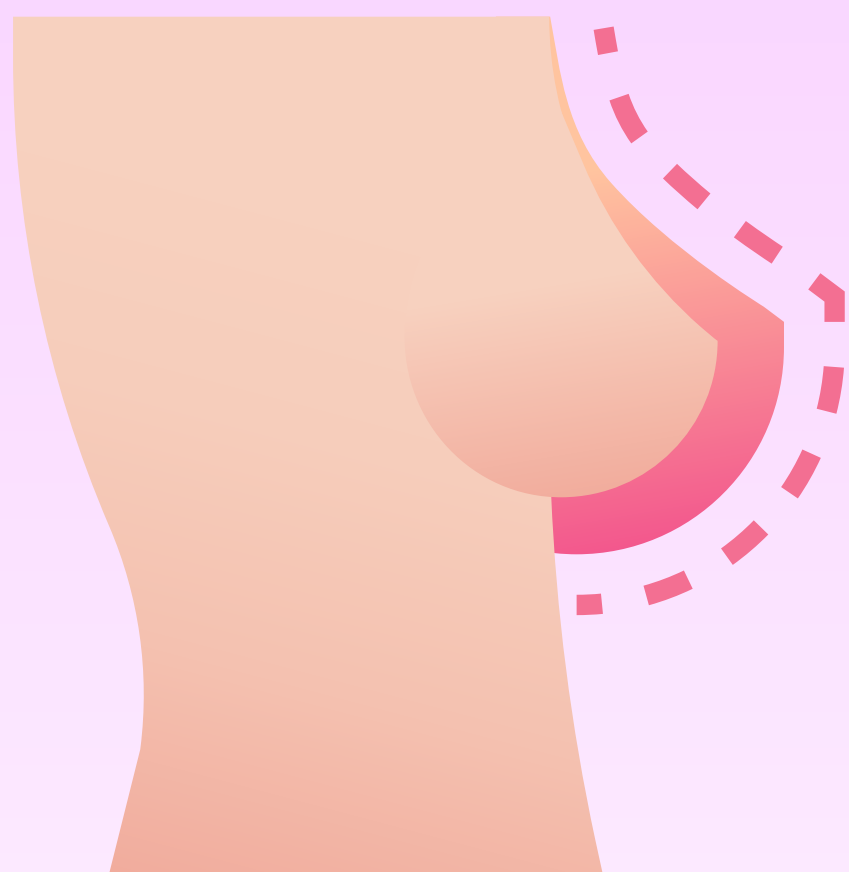


L'autopalpation

Pendant cette observation, voici **les signes qui doivent vous alerter** :

- Une boule ou une masse dans le sein ;
- Un changement de forme ou de texture du sein ;
- Un écoulement qui sort du mamelon.

Si vous voyez un de ces signes, **contactez vite un médecin.**



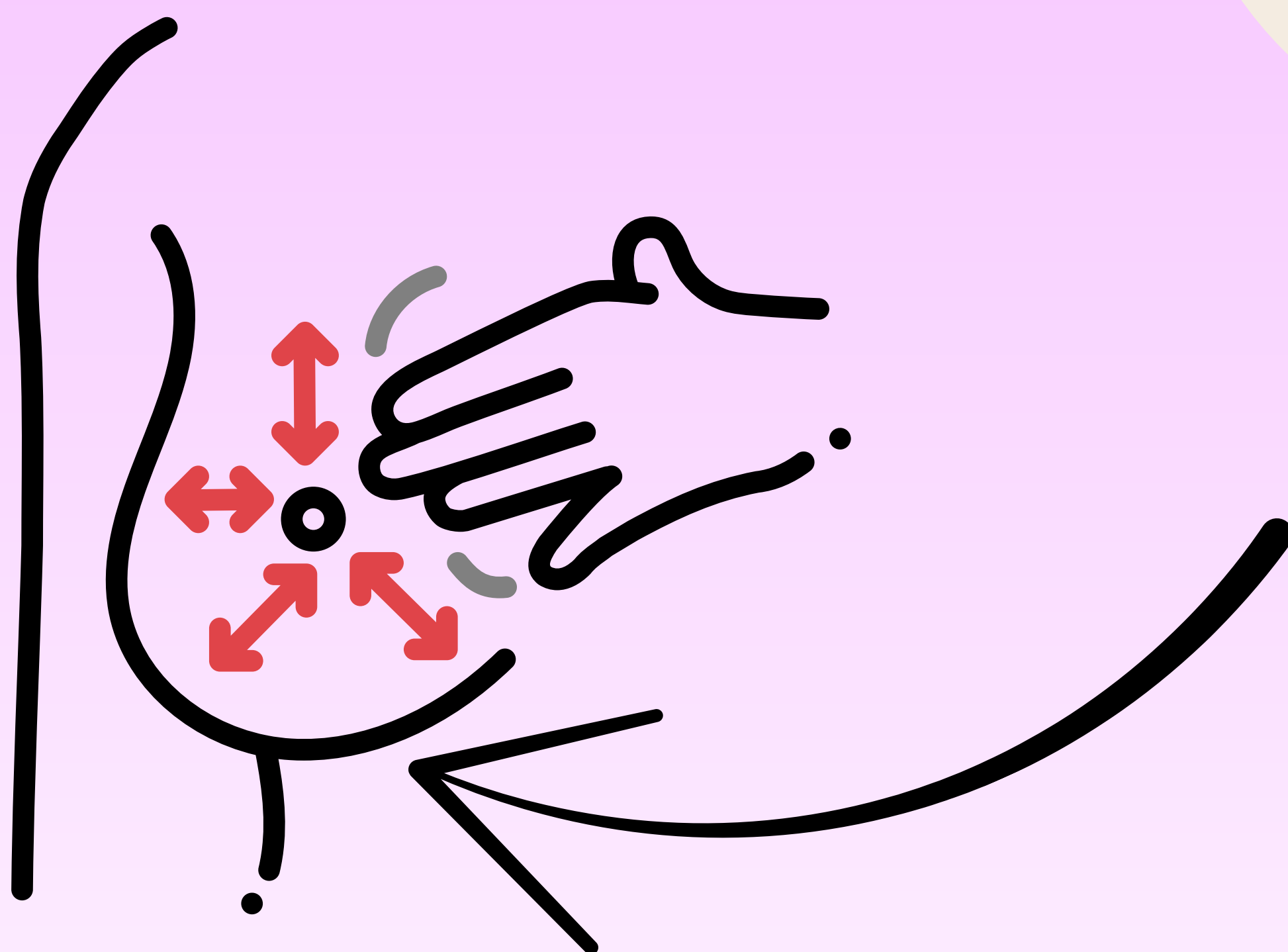
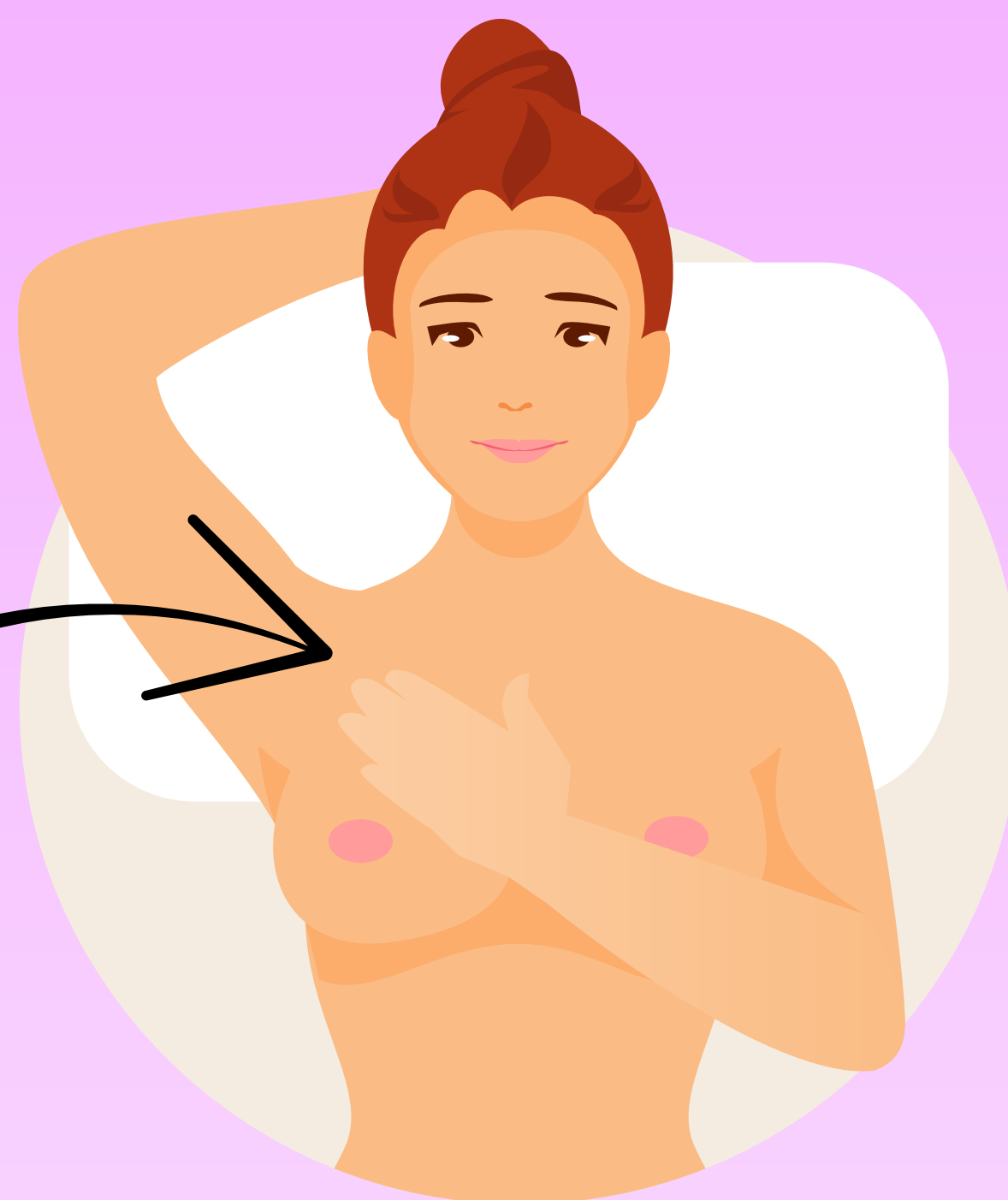
L'autopalpation

2

PALPER :

- **Touchez vos seins**, l'un après l'autre.
- Appuyez **fermement**, sans vous faire mal.

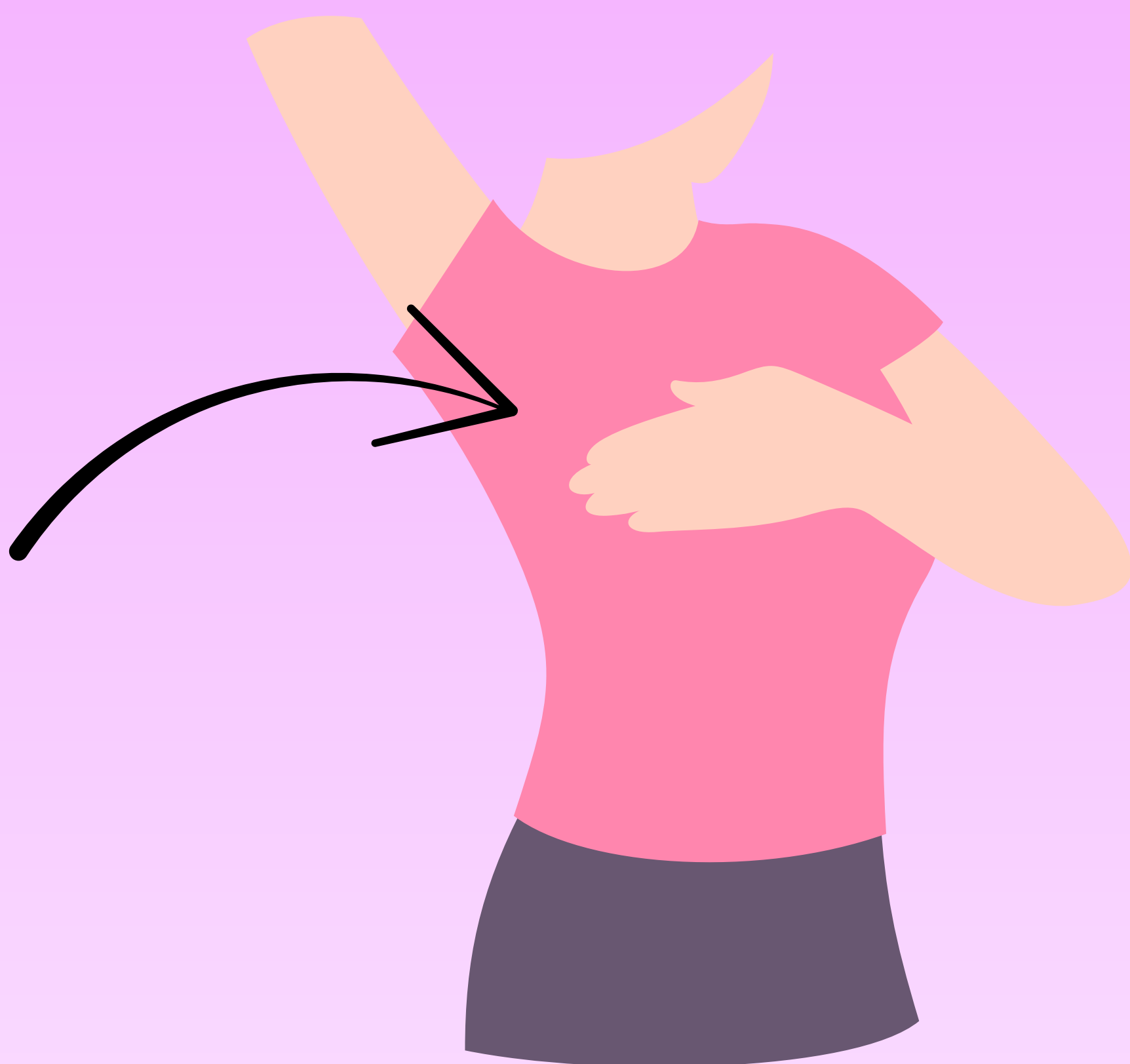
D'abord, faites des **petits cercles** avec le **bout de vos doigts** sur la **partie extérieure** du sein.



L'autopalpation

Ensuite, levez le bras et **touchez la zone entre le sein et l'aisselle.**

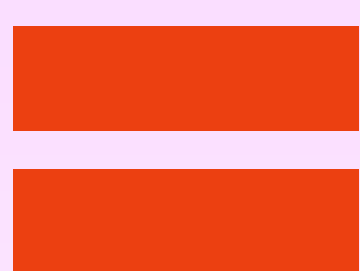
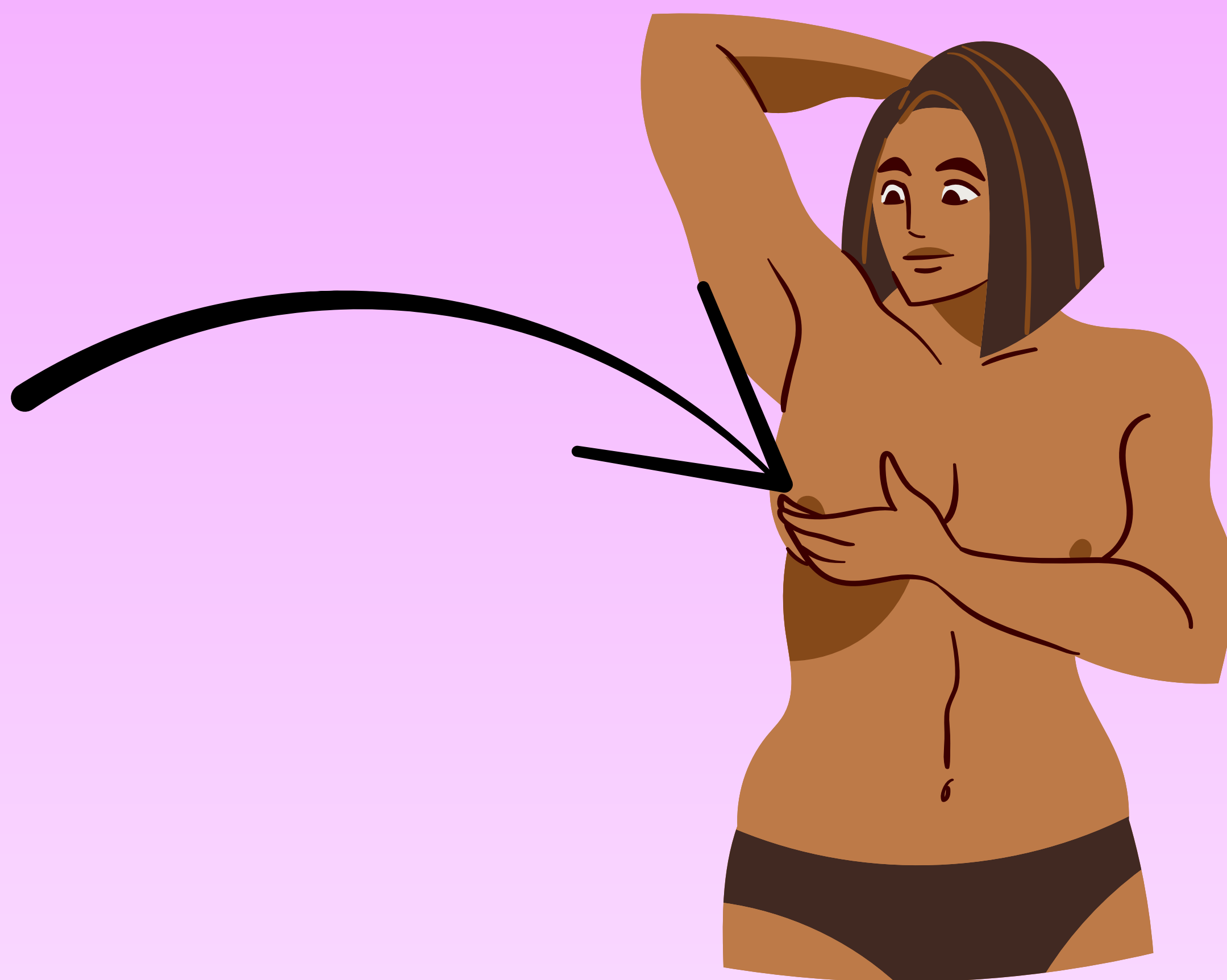
Cherchez s'il y a une boule ou une zone dure.



L'autopalpation

Enfin, **touchez le mamelon en le pressant doucement.**

Il ne doit pas y avoir de liquide qui sort.



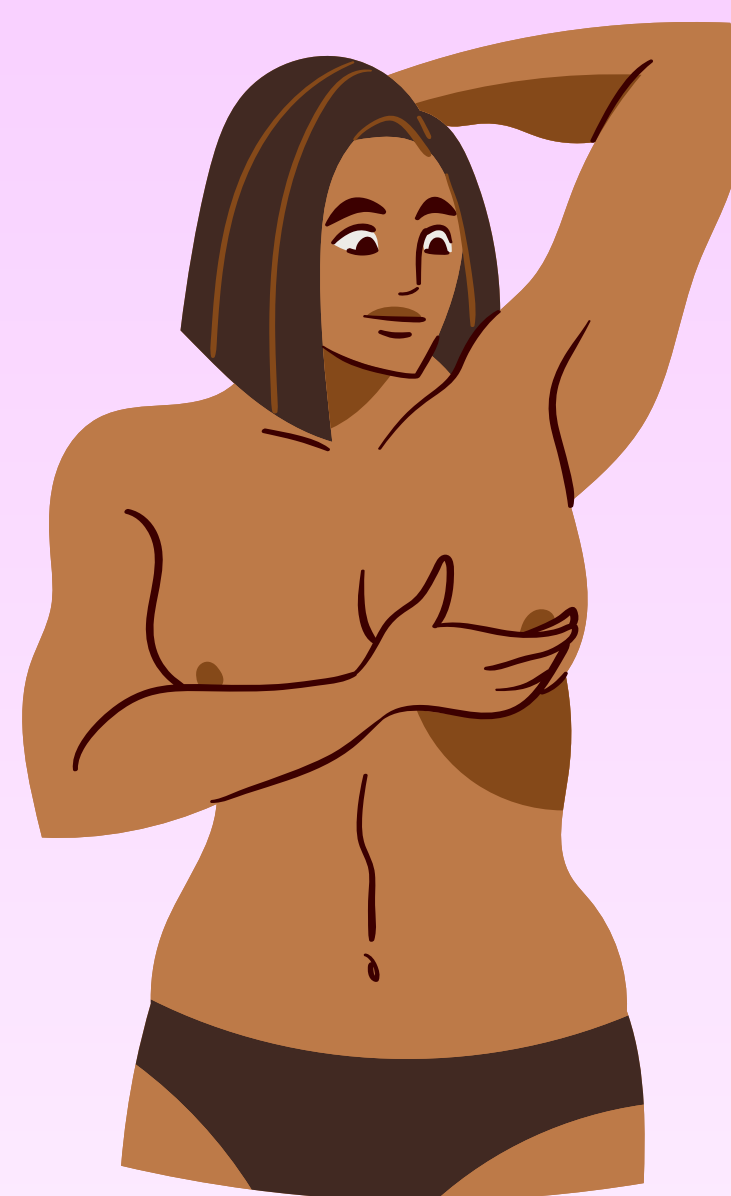
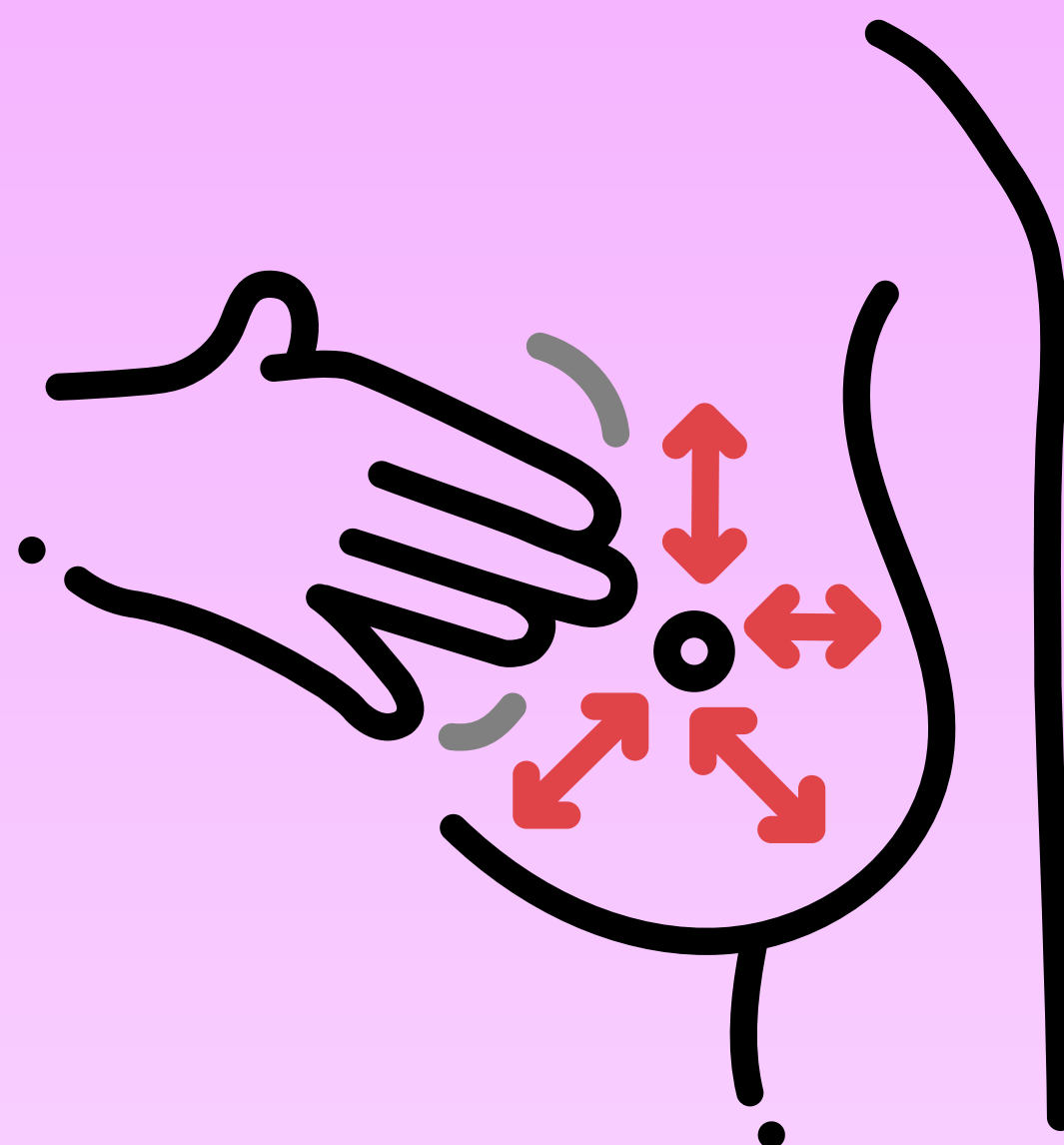
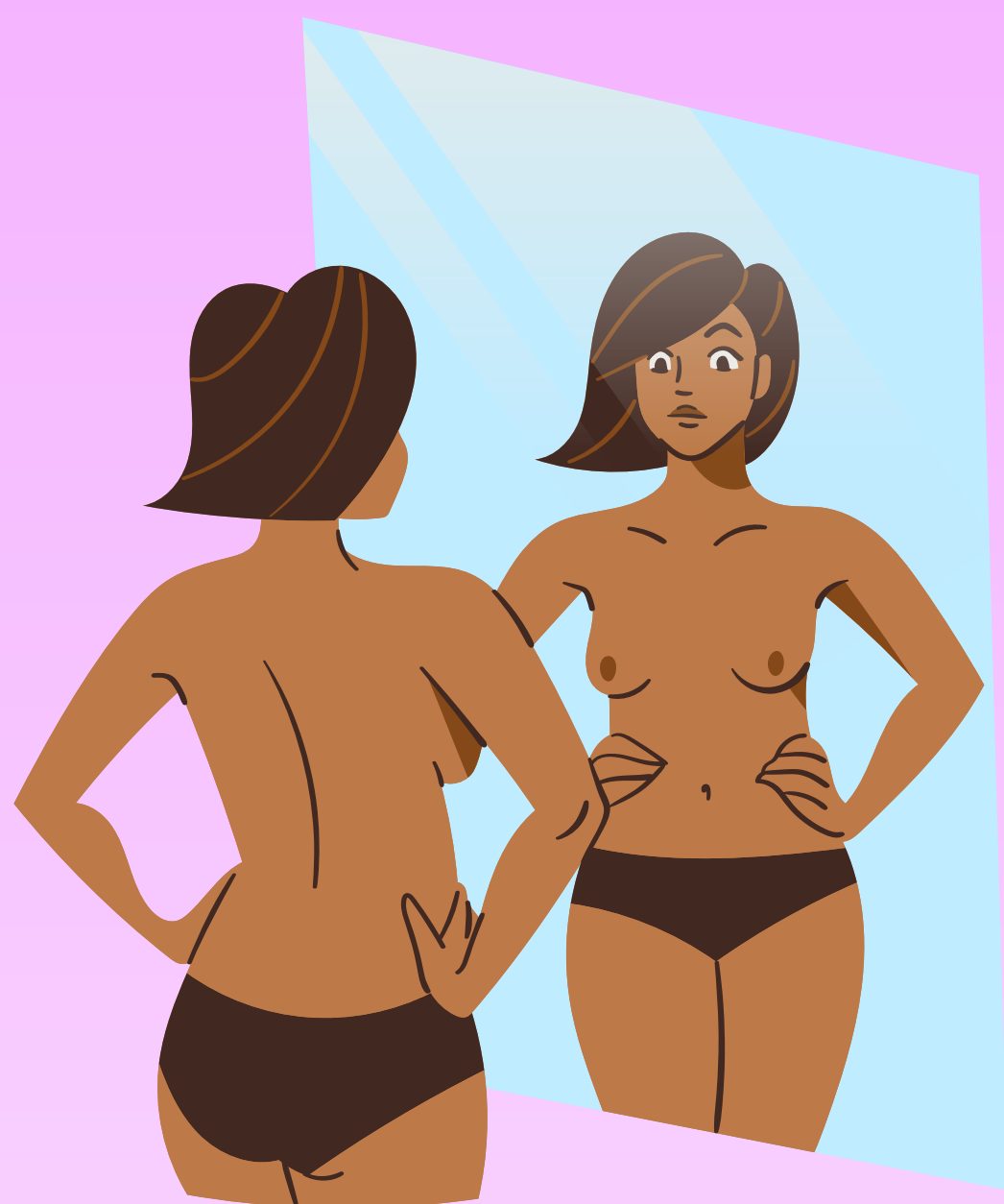
CONSULTER

RAPIDEMENT

L'autopalpation

3

Répétez les gestes qui viennent d'être présentés sur l'autre sein, exactement de la même manière.



La consultation régulière du corps médical

En plus de l'autopalpation, il est très important **de voir un médecin régulièrement.**

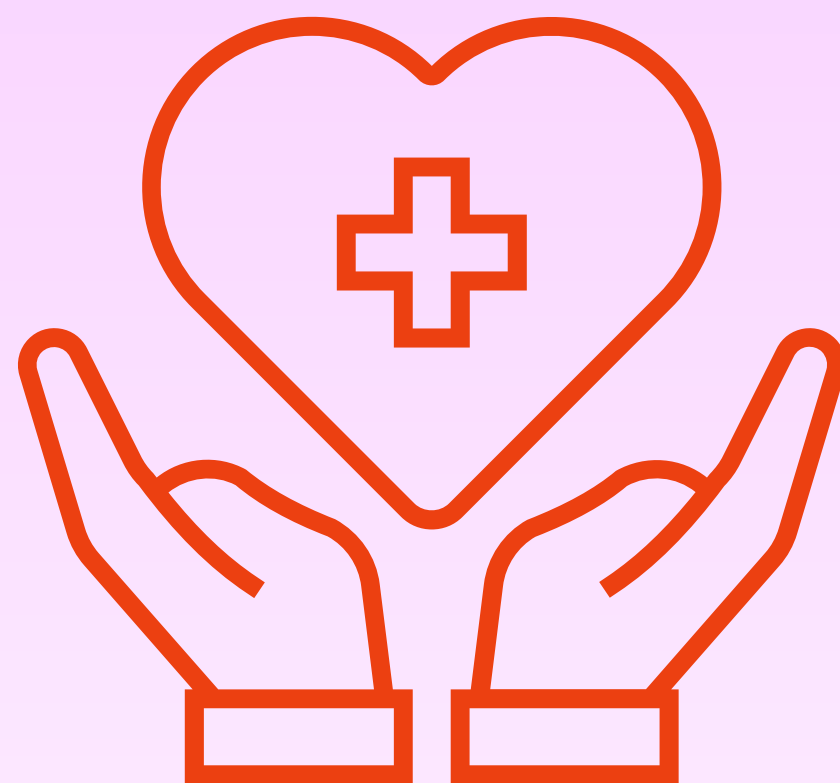
Vous pouvez consulter :

- Votre **médecin traitant** ;
- Un·e **gynécologue** ;
- Ou un·e **sage-femme.**

Ces personnes sont des **professionnel·les de santé.**

Elles peuvent vous écouter, vous examiner et vous aider à rester en bonne santé.

Si vous avez **25 ans ou plus**, vous devez faire un suivi médical **tous les 6 mois**, ou au minimum **une fois par an.**



Les mammographies

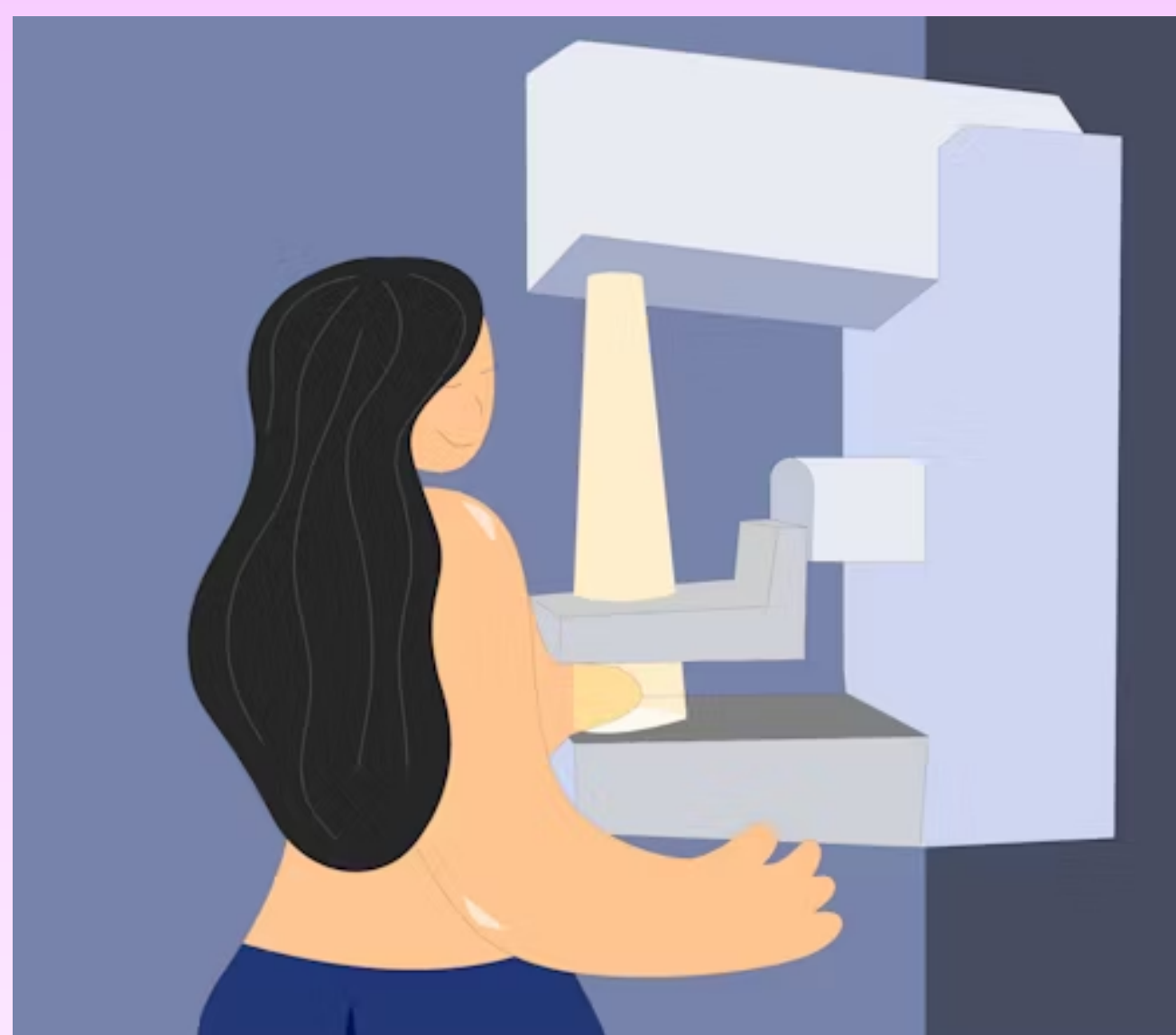
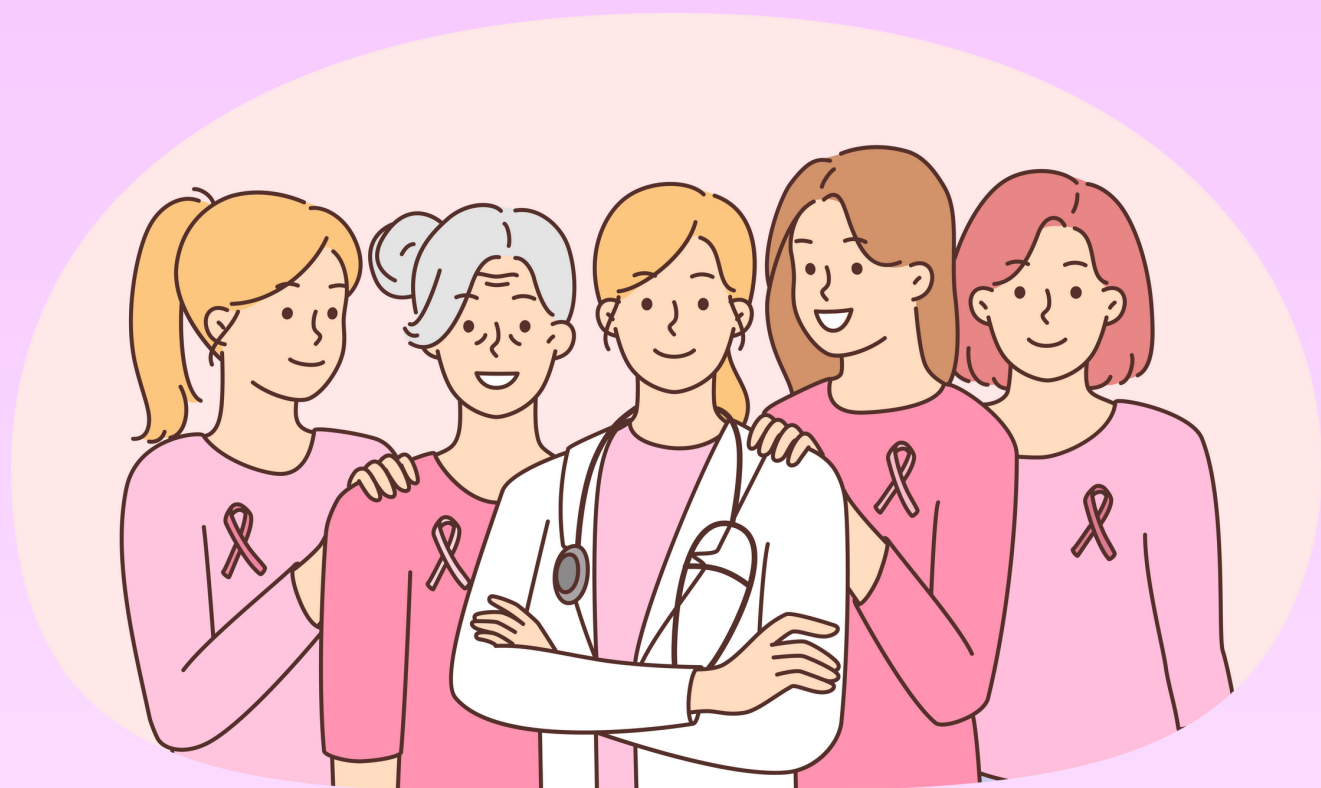
La **mammographie** est une **radio des seins**.

Elle permet de voir à l'intérieur du sein.

Elle peut montrer de **petites tumeurs** que l'on **ne sent pas** avec les doigts.

Même si la mammographie peut être un peu douloureuse pour certaines femmes en raison de la compression du sein par l'appareil, c'est le **moyen de dépistage le plus efficace**.

Pour les **femmes entre 50 et 74 ans**, il faut faire une mammographie **tous les deux ans** au minimum.



Les mammographies

D'ailleurs, il existe en France le « **dépistage organisé** ».

Si vous avez **entre 50 et 74 ans**, vous recevez **une lettre tous les deux ans**.

Cette lettre vous invite à faire une **mammographie**.

Avec la lettre, vous recevez :

- **Un bon de prise en charge ;**
- **Une liste de médecins radiologues proches de chez vous.**

Vous choisissez le médecin que vous voulez dans la liste.

Puis vous appelez pour prendre rendez-vous.

L'examen est **gratuit** et **très important pour votre santé**.

Les échographies

En plus de la mammographie, vous pouvez effectuer une **échographie des seins**.

L'échographie des seins utilise des **ultrasons**.

Ce sont des sons que l'on ne peut pas entendre.

L'échographie est donc **efficace**.

Elle donne **encore plus d'informations** que la mammographie.

Faire une échographie des seins, en plus de la mammographie, aide **à mieux voir s'il y a un cancer du sein ou non**.



Conclusion

**DONC : autopalpation + consultation des
professionnel·les de santé +
mammographie + échographie =
dépistage efficace.**

Le dépistage du cancer du sein est **à prendre très au sérieux.**

Il concerne toutes les femmes du monde entier, y compris **les femmes en situation de handicap**, qui sont des **citoyennes à part entière.**

Ces gestes sont **très importants**, et il est essentiel de les pratiquer **au quotidien**. N'attendez pas.



**Femmes handicapées,
mais pas invisibles !**



Un outil initié par Soraya Almansa, Directrice générale de FDFA, et réalisé par Albertine Roux, Chargée de mission "Lutte contre les violences", avec la participation de Dr Olivier Manceron.