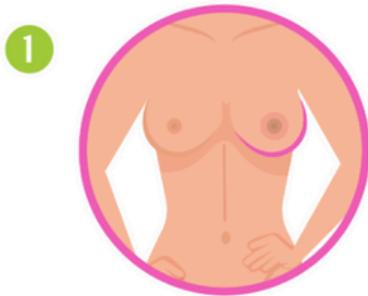
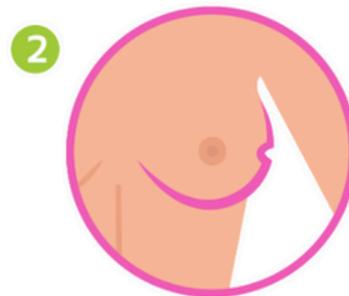


LES SYMPTÔMES À SURVEILLER

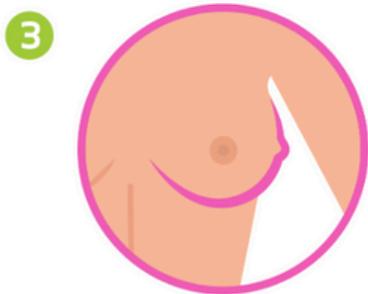
Il est crucial d'être attentif aux signes avant-coureurs du cancer du sein. Voici quelques symptômes à surveiller :



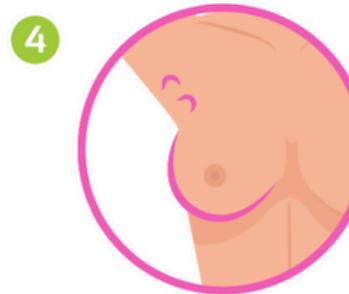
1 Le cancer du sein occasionne des **modifications de l'épiderme**. Votre peau peut **se décolorer, foncer, rougir**



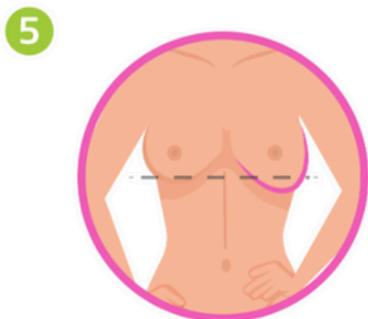
2 Une **rétractation cutanée** est un **petit creux** qui se forme sur la peau



3 Une **boule dure**, non mobile avec des contours irréguliers et **qui persiste** peut évoquer un cancer du sein



4 L'apparition d'un **ganglion sous l'aisselle** peut être un signe d'alerte



5 Lorsque l'**arrondi du sein** n'est plus le même ou qui **change de taille** (hors règles) doit alerter



6 Un **écoulement épais, marron** ou sanguinolent avec une **sensation de brûlure** nécessite une **consultation médicale**



L'importance de la détection précoce

La détection précoce du cancer du sein est cruciale car elle augmente considérablement les chances de guérison. Lorsqu'il est détecté à un stade précoce, le cancer du sein a de meilleures chances d'être traité efficacement, souvent avec moins d'interventions invasives. Les études montrent que le taux de survie à cinq ans pour les cancers du sein détectés précocement peut dépasser 90 %.

Nous encourageons toutes les femmes à réaliser des auto-examens mensuels pour identifier tout changement dans leurs seins. Il est également essentiel de se soumettre à des mammographies régulières, généralement recommandées à partir de 40 ou 50 ans, selon les facteurs de risque individuels. Pour celles qui ont des antécédents familiaux ou des mutations génétiques connues, il est conseillé de discuter de la fréquence et des méthodes de dépistage avec un professionnel de la santé.

En somme, être proactive dans la détection précoce peut faire une différence significative dans le parcours de santé des femmes. En restant informées et engagées, elles peuvent prendre des mesures essentielles pour leur bien-être.



Bien que ni l'ostéopathie ni la massothérapie ne puissent guérir le cancer, ces approches peuvent être bénéfiques pour soulager certaines douleurs et inconforts associés à la maladie ou à ses traitements.

Nos thérapeutes peuvent jouer un rôle précieux dans l'accompagnement des femmes atteintes d'un cancer du sein.

LE RÔLE DE l'Ostéopathie et de la Massothérapie

OSTÉOPATHIE

Voici quelques façons dont l'ostéopathie peut aider :

- **Soulagement de la douleur :** les techniques manuelles douces de l'ostéopathie peuvent aider à réduire les douleurs liées aux cicatrices de mastectomie, aux tensions musculaires et aux douleurs articulaires et améliorer la souplesse des tissus affectés.
- **Amélioration de la mobilité :** après une chirurgie ou une radiothérapie, les patientes peuvent souffrir de raideurs et de perte de mobilité, notamment au niveau de l'épaule et du bras. L'ostéopathie peut aider à restaurer cette mobilité par des techniques de mobilisation et d'étirement.
- **Gestion des effets secondaires :** les traitements comme la chimiothérapie peuvent causer des effets secondaires tels que des troubles digestifs ou des douleurs musculaires. L'ostéopathie peut aider à atténuer ces symptômes en travaillant sur les organes émonctoires et en rétablissant l'équilibre du corps.
- **Soutien émotionnel :** l'ostéopathie adopte une approche holistique, prenant en compte le bien-être mental et émotionnel des patientes. Cela peut aider les femmes à mieux accepter leur corps et à gérer le stress et l'anxiété liés à la maladie.
- **Amélioration de la qualité de vie :** en travaillant sur l'ensemble du corps, l'ostéopathie peut contribuer à une meilleure qualité de vie pendant et après le traitement du cancer du sein.
- **Limitier la formation d'adhérences :** en améliorant la mobilité des tissus et en favorisant une meilleure circulation sanguine et lymphatique.
- **Diminuer le risque de lymphoedème :** appliquées sur les zones concernées, les techniques douces de l'ostéopathie améliorent la circulation lymphatique, réduisent l'inflammation et favorisent un meilleur drainage lymphatique.

MASSOTHÉRAPIE

- La massothérapie peut soulager la douleur et l'inconfort en atténuant les tensions musculaires, en améliorant la circulation sanguine et en offrant un moment de détente dans un contexte souvent difficile.
- Le drainage lymphatique sera particulièrement bénéfique, notamment pour améliorer la circulation lymphatique, diminuer l'inflammation et gérer le lymphoedème.

