

## Bottin téléphonique

### Hôpital : 450 654-7525

Accueil clinique de santé du sein .....poste 31111  
Rendez-vous clinique de santé du sein .....poste 31111  
Infirmière clinicienne .....poste 31233  
Accueil oncologie .....poste 23159  
Belle et bien dans sa peau .....poste 37733  
Pastorale .....poste 14117

Centrale de rendez-vous .....450 581-3020  
Info-santé .....811

CLSC Lamater (Info-Santé) .....450 471-2882  
CLSC Meilleur (Info-Santé) .....450 654-2572  
CLSC Pointe-aux-Trembles (Info-Santé) .....514 642-4050

### Ressources

Regroupements des aidants naturels  
du Comté de L'Assomption .....450 581-9079

Cancer aide Lanaudière (Groupe d'entraide)  
Joliette .....450 756-0869  
Repentigny .....450 756-8437

Société canadienne du cancer  
Cancer j'écoute .....1 888 939-3333  
Centre de prévention du suicide .....1 866 277-3553  
Fondation québécoise du cancer .....1 877 336-4443  
Info cancer, centre de documentation .....1 800 363-0063

Centre intégré de santé et de services sociaux  
de Lanaudière

## Les douleurs aux seins Quand faut-il s'inquiéter?



## La douleur aux seins

Une majorité de femmes éprouveront de la douleur aux seins (mastalgie) à un certain moment au cours de leur vie. La douleur aux seins est très rarement le signe d'un cancer du sein. Les douleurs cycliques (qui viennent et qui partent au fil des semaines) et les douleurs diffuses (douleur dans tout le sein) ne sont pas inquiétantes et ne requièrent aucune investigation autre que le suivi usuel avec votre médecin et le dépistage par mammographie, si vous avez 40 ans ou plus.

La douleur mammaire est rarement le signe d'un cancer du sein. Elle révèle habituellement des affections non cancéreuses du sein, telles que :

- Glandes mammaires sensibles;
- Kystes;
- Nécrose adipeuse;
- Infection (mastite ou abcès).

## Les douleurs qui ne sont pas inquiétantes

Les douleurs suivantes sont bénignes et ne requièrent aucune investigation particulière autre que le suivi habituel chez votre médecin et le dépistage par mammographie, si vous avez plus de 40 ans.

La **douleur mammaire cyclique** est souvent ressentie autour de la période menstruelle. Elle disparaît après les menstruations. Ce type de douleur peut être ressentie d'un seul côté ou aux deux seins. Elle est plus fréquente chez les jeunes femmes et cesse souvent après la ménopause.

Les **douleurs mammaires diffuses** sont causées par des glandes mammaires sensibles. Elles peuvent être dans un seul sein ou aux deux seins et sont ressenties à plusieurs endroits ou partout dans le sein.

Les **douleurs musculosquelettiques** sont ressenties avec les mouvements du bras ou de la cage thoracique. Elles ne sont pas en lien avec le sein et ne requièrent donc aucune investigation particulière en imagerie du sein.

## Quand faut-il s'inquiéter?

Il est très rare qu'un cancer du sein se présente seulement par une douleur. Si un cancer se manifeste uniquement par une douleur, la douleur est focale (un seul endroit dans le sein) et elle est persistante (depuis quelques semaines).

Consultez votre médecin si vous éprouvez une douleur focale et persistante non cyclique.

Les symptômes suivants méritent d'être signalés à votre médecin, car ils peuvent être des signes de cancer :

- Masse palpée;
- Ulcération cutanée;
- Nouvelle inversion ou rétraction du mamelon;
- Nouvelles lésions d'eczéma sur le mamelon;
- Rétraction cutanée ou déformation du sein;
- Écoulement mammaire clair ou sanguin;
- Rougeur diffuse avec peau d'orange.

## Comment soulager la douleur?

Une revue de la littérature scientifique a révélé que :

- Le soutien-gorge sportif ou bien ajusté peut soulager la douleur aux seins;
- La consommation de graines de lin peut aider à diminuer les douleurs cycliques;
- Le Voltaren® en gel appliqué localement au site de douleur peut aider à soulager la douleur occasionnelle.

