

Santé Femme

A chaque fois que l'on parle de maladies ou infections sexuellement transmissibles, on ne fait référence qu'aux hommes : *HSH* (des Hommes qui ont des rapports Sexuels avec des Hommes). Je me suis donc retrouvée à *meposer* des questions sur les « Femmes ayant des rapports Sexuelles avec d'autres Femme » sans avoir vraiment de réponses convaincantes.

Je me suis rendue compte que l'on nous a tellement berné avec la phrase « Les risques sont minimes », que moi-même, je ne suis jamais allée consulter une/un gynécologue. Nous évoluons dans une société conservatrice. En temps « normal », ce n'est pas évident d'aller consulter et c'est bien pire quand on sort du lot de cette « normalité » *imposée*. On risque d'être jugée, stigmatisée ... Le professionnalisme n'est pas toujours au rendez-vous.

Et malgré de nombreuses campagnes de sensibilisation et de prévention concernant le VIH/SIDA, MST et IST, le nombre de femmes contaminées ne fait qu'augmenter, les statistiques de ces dernières années démontrent que cette maladie touche les femmes plus que les hommes. Même résultat concernant les campagnes de dépistage du cancer du sein, chaque année en Algérie, 7500 femmes découvrent qu'elles sont victimes d'un cancer du sein, de l'ovaire ou du col de l'utérus ... 3500 décès sont enregistrés. Ces cancers féminins peuvent être prévenus grâce à un dépistage régulier.

Le but de ce petit article est de sensibiliser toute femme, qu'elle soit hétérosexuelle, lesbienne, bisexuelle ... pour qu'elle ait le *courage* d'aller consulter & se faire dépister car même si les risques sont minimes, d'autres risques sont présents.

Éventuellement ce qui nous pousse à aller se faire dépister est de remarquer une anomalie au niveau des seins même si la plupart du temps, les femmes ne procèdent pas automatiquement à l'auto-examen de la poitrine.

Il existe des gestes simples qui aident à prévenir un cancer du sein ou une anomalie :

1. Mets-toi torse nu.
2. Tout d'abord, commence par regarder le sein debout devant un miroir : la peau doit être plane et ne présenter aucun creux ni zones bombées. Ensuite, observe tes seins en te penchant en avant. S'il y a une anomalie, elle peut parfois se voir

plus facilement. Pense à regarder jusque sous les bras, car le sein se continue par là.

3. Ensuite, pour palper, allonge-toi sur le dos. Le sein s'étale. Pose ta main à plat, les doigts collés les uns contre les autres. Ta main droite examine le sein gauche, puis ta main gauche le sein droit. Ne palpe jamais avec le bout des doigts ni les doigts en crochet, mais avec le plat des doigts que tu appuies contre les côtes en tournant.

Il faudra donc reproduire ces gestes chaque six mois en début de cycle, ce qui veut dire juste vers la fin des règles car les seins auront dégonflés et plus faciles à examiner.

Si lors de ton auto-examen tu sens quelque chose, ça peut être un kyste, un adénome bénin ou un cancer. Tu le sentiras rouler entre les doigts et les côtes. Il faut faire attention par contre car généralement, on confond souvent une côte avec une tumeur. Dure et en relief en la suivant tu te rends compte qu'elle est en longueur.

Une femme dont la mère ou la sœur a déjà eu un cancer du sein risque deux fois plus que les autres femmes de développer un cancer du sein. Si c'est ton cas, tu dois être encore plus vigilante et signaler tes antécédents familiaux à ton médecin traitant ou à ton gynécologue.

"Mieux vaut prévenir que guérir"

Kitty