

# Journée mondiale de la fibromyalgie: tout savoir sur cette maladie des femmes



Elle touche 7 à 10 fois plus les femmes que les hommes. La fibromyalgie est une maladie chronique caractérisée par des douleurs musculo-squelettiques généralisées, de la fatigue, des troubles du sommeil, des troubles de l'humeur et d'autres symptômes physiques et psychologiques. Malgré les avancées dans la compréhension de cette maladie, il y a toujours des préjugés et des stéréotypes qui l'entourent, y compris l'idée fausse que la fibromyalgie est une maladie des femmes.

En effet, la fibromyalgie touche environ 2 à 4% de la population mondiale, indépendamment de l'âge, du sexe ou de l'origine ethnique. Cependant, il est vrai que la majorité des personnes diagnostiquées avec cette maladie sont des femmes, avec un ratio femmes/hommes de 7:1. Ce déséquilibre de genre

n'est cependant pas unique à la fibromyalgie, de nombreuses autres maladies chroniques touchent plus souvent les femmes que les hommes.

L'une des raisons pour lesquelles la fibromyalgie est souvent considérée comme une maladie des femmes est que [les symptômes](#) peuvent être exacerbés par des facteurs qui sont plus courants chez les femmes. Par exemple, le stress, l'anxiété et la dépression sont des facteurs de risque importants pour la fibromyalgie, et ces problèmes sont plus fréquents chez les femmes. En outre, les hormones féminines peuvent également jouer un rôle dans le développement de la fibromyalgie, bien que cela ne soit pas encore clairement compris.

Malheureusement, cette idée fautive selon laquelle la fibromyalgie est une maladie des femmes peut entraîner une sous-estimation des symptômes et une mauvaise prise en charge de la maladie chez les hommes qui en souffrent. Les hommes atteints de fibromyalgie peuvent également éprouver des difficultés à obtenir un diagnostic précis, car la maladie est souvent associée à tort à des problèmes psychologiques ou à des conditions de santé spécifiques aux femmes, comme le syndrome prémenstruel.

Il est important de souligner que la fibromyalgie est une maladie réelle et invalidante, qui peut avoir un impact significatif sur la qualité de vie des personnes qui en sont atteintes. Les symptômes peuvent varier considérablement d'une personne à l'autre, et il n'y a pas de traitement unique qui convienne à tous les patients. [Les traitements actuels](#) visent souvent à soulager les symptômes et à améliorer la qualité de vie, plutôt que de guérir la maladie.

En conclusion, bien que la fibromyalgie soit souvent considérée comme une maladie des femmes en raison du ratio femmes/hommes élevé, il est important de souligner que cette maladie peut toucher n'importe qui, indépendamment de leur sexe. Il est crucial de sensibiliser le public et les

professionnels de la santé à la réalité de la fibromyalgie et de faire en sorte que tous les patients, hommes et femmes, reçoivent une prise en charge adéquate et personnalisée pour leur maladie.

**Constance AGOSSA**

---

## **PREVENTION DU CANCER DU SEIN : Voici comment auto-examiner ses seins ?**



*Baptisé Octobre Rose, ce 10e mois de l'année 2021 débute par la campagne mondiale pour la prévention du cancer du sein. En honneur à cette mobilisation internationale, votre Journal Santé Environnement a concocté pour vous la meilleure manière recommandée pour détecter les signes de ce mal qui peint en noir l'intimité de la femme.*

Le cancer de sein, s'il est rapidement dépisté, peut être pris en charge de manière efficace. Plus il est détecté tôt, plus les chances de guérison augmentent. Réalisée systématiquement à partir de 50 ans, la mammographie permet de détecter la présence de tumeurs et d'éviter leur développement. Mais un autre type d'examen peut également être réalisé dans le cadre du dépistage du cancer du sein : l'autopalpation mammaire. Le cancer du sein se manifeste par la présence de cellules anormales, qui se multiplient de manière incontrôlée. Ces cellules forment une tumeur maligne, touchant les tissus du sein ou la glande mammaire. La tumeur s'attaque aux tissus sains avoisinants. Mais les cellules cancéreuses peuvent également se propager dans l'ensemble de l'organisme, via les vaisseaux sanguins ou lymphatiques : on parle alors de métastases. Le cancer du sein peut se développer et progresser sur plusieurs mois, et même parfois plusieurs années. Or, plus il est pris en charge rapidement, plus le cancer du sein est facile à traiter. Un dépistage précoce permet en effet de prescrire un traitement moins agressif et moins intrusif, et donc mieux toléré par les patientes. Pour compléter les examens prescrits et réalisés dans le cadre du dépistage de ce type de cancer, les médecins encouragent les femmes à s'auto-examiner chez elles, de manière régulière.

### **Comment s'auto-examiner les seins ?**

L'autopalpation mammaire (aussi appelée auto-examen des seins) regroupe l'ensemble des gestes qui permettent à une femme de détecter toute anomalie éventuelle au niveau de sa poitrine. Cet auto-examen ne se substitue pas aux visites régulières chez un médecin ou un gynécologue.

L'examen visuel des seins

L'inspection visuelle des seins doit se faire debout, face à un miroir. Elle consiste à observer :

Le sein en lui-même : une déformation, un changement de volume (qui n'est pas provoqué par une modification hormonale, comme la ménopause, une grossesse ou le cycle menstruel), une masse

visible à l'œil nu, la modification de l'aspect d'un sein par rapport à l'autre ;

Le mamelon : un écoulement de liquide ou de sang, un changement d'apparence, de taille ou de forme, une rétractation ou une inversion (le mamelon se rétracte à l'intérieur du sein, dans l'aréole mammaire), des rougeurs, une ulcération ou un eczéma persistant ;

La peau de la poitrine : une modification de l'aspect ou de la couleur de la peau, des rougeurs ou des pigmentations, une rétractation ou un épaissement de la peau, l'apparition de fossettes, de peau d'orange (ou peau qui pèle), de crevasses ou de plis, une ulcération ou une plaie, un changement de l'aspect de la peau de l'aréole, une nouvelle veine très apparente...

La palpation des seins

Le cancer du sein apparaît souvent sous la forme d'une petite boule, remarquée et palpée par la femme elle-même.

Les gestes de l'autopalpation se décomposent, de manière générale, en trois étapes :

**1ère étape** : levez le bras droit, pour palper votre sein droit. Pour cela, utilisez la pulpe des trois doigts du milieu de votre main gauche. Commencez la palpation par la partie externe du sein, en effectuant de petits mouvements rotatifs des bouts des doigts. Petit à petit, parcourez l'ensemble du sein en effectuant ces mouvements.

### **Les gestes de palpation des seins**

Les gestes de palpation doivent être fermes, réalisés de manière attentive et complète.

Au fur et à mesure des mouvements de palpation, trois niveaux de pression doivent être appliqués : une pression d'abord superficielle, puis moyenne, et enfin forte.

**2ème étape** : examinez et palpez l'ensemble de la poitrine, et notamment la partie située entre la courbe du sein et l'aisselle. Pensez également à palper le creux de votre aisselle (aussi appelé creux axillaire). L'objectif est de

repérer, ou non, l'existence d'une éventuelle grosseur ou d'une masse anormale sous la peau. Cet auto-examen peut être réalisé en position debout, assise ou allongée. Ces gestes peuvent également être effectués dans un bain ou sous une douche. En effet, le savon a tendance à faciliter la palpation en améliorant la précision du toucher.

**3ème étape** : procédez enfin à l'examen du mamelon. Pressez-le délicatement et observez si cela provoque un écoulement (de liquide ou de sang). Si oui, rapprochez-vous immédiatement de votre médecin traitant ou de votre gynécologue.

**H. A-M**