



L'auto-examen Du Sein





BIEN SÛR, IL
FAUT ÊTRE SEINS
NUS, HEIN ?! J'AI
GARDÉ MON SOUTIF
POUR LE WEB !

Étape 1 : l'observation

Face au miroir, inspectez les deux seins et vérifiez qu'il n'y a rien d'inhabituel : par exemple un écoulement par le mamelon d'un liquide, ou encore de sang, crevasses, fossettes, plis ou peau qui pèle ou dite d'orange sur le sein.

Étape 2 : palpation

Avec trois doigts, palpez le sein opposé, fermement, attentivement et complètement. En commençant par la partie externe, parcourez le sein en effectuant de petits cercles avec les bouts des doigts.



Étape 3 : aisselles

Une attention particulière doit être portée à la zone entre le sein et l'aisselle, cette dernière comprise. Cherchez toute grosseur ou toute induration anormale sous la peau.

Etape 4 : Mamelon

Pressez délicatement le mamelon et vérifiez qu'aucun écoulement ne se produit. Si c'est le cas, prévenez votre médecin sans attendre.



S'AVOUE
QUE C'EST
UN PEU
BIZARRE, MAIS
NÉCESSAIRE!



Etape 5 : Répétez l'auto-examen sur l'autre sein

"Le dépistage du cancer du sein n'est que le premier pas vers la guérison."



ET TU FAIS ÇA
UNE FOIS PAR MOIS,
APRÈS TES RÈGLES
DE PRÉFÉRENCE

ATTENDS, C'EST SUPER
IMPORTANT ET JE NE
CONNAISSAIS MÊME PAS!



**FAITES PASSER L'INFO À VOS
AMIES, SOEURS, MÈRE, COUSINES!**

L'autopalpation est un atout de plus dans la prévention du cancer du sein mais ne se substitue pas à votre visite régulière chez votre gynécologue, médecin ou sage-femme.



RUBAN ROSE
cancerdusein.org

