

Les bons gestes pour l'autopalpation des seins

QUAND FAUT-IL LA FAIRE ?

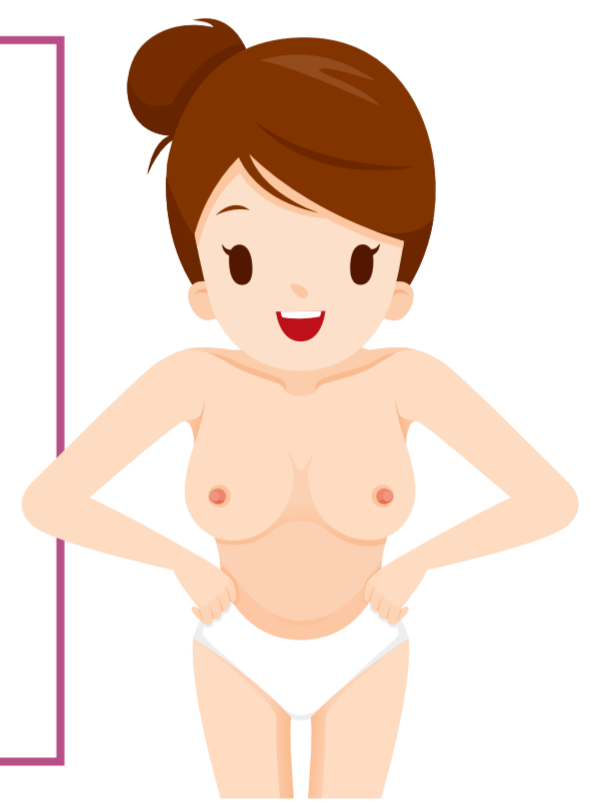
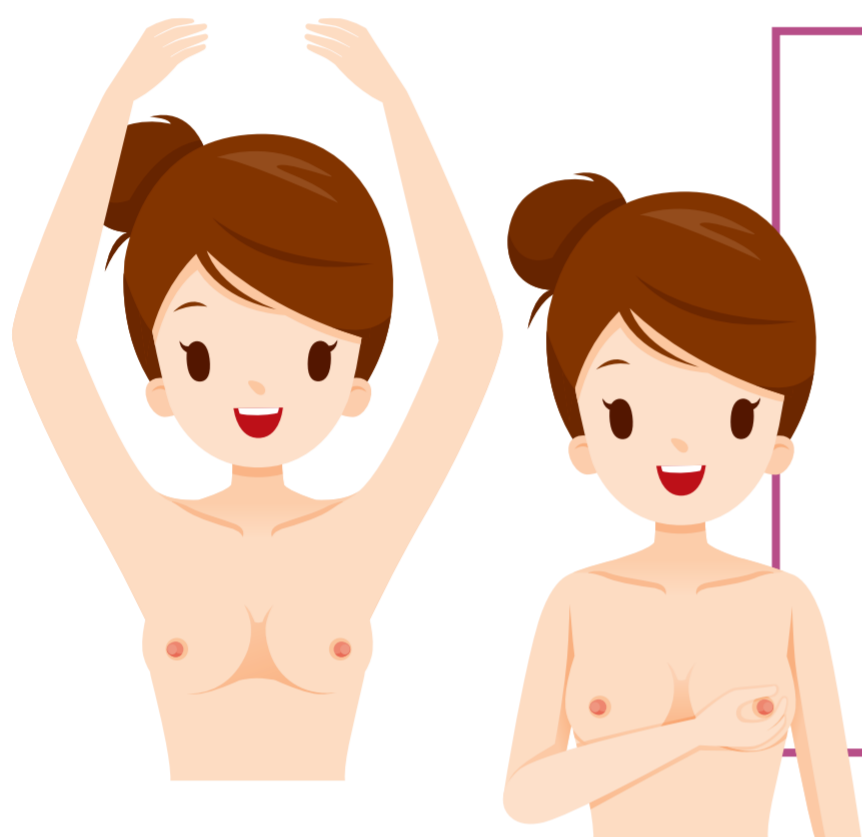
L'autopalpation mammaire doit être réalisée à partir de 25 ans, une fois par mois. Il faut faire l'autopalpation doucement et prendre son temps. L'autopalpation dure environ 5 minutes et ne doit pas faire mal. Il est préférable de réaliser une autopalpation après vos règles. En effet, avant et pendant vos règles, vos seins peuvent être différents. Dans tous les cas, faites cette autopalpation toujours au même moment de votre cycle.

COMMENT FAIRE ?

1 L'OBSERVATION

Devant le miroir
Les bras levés puis
les mains sur les hanches

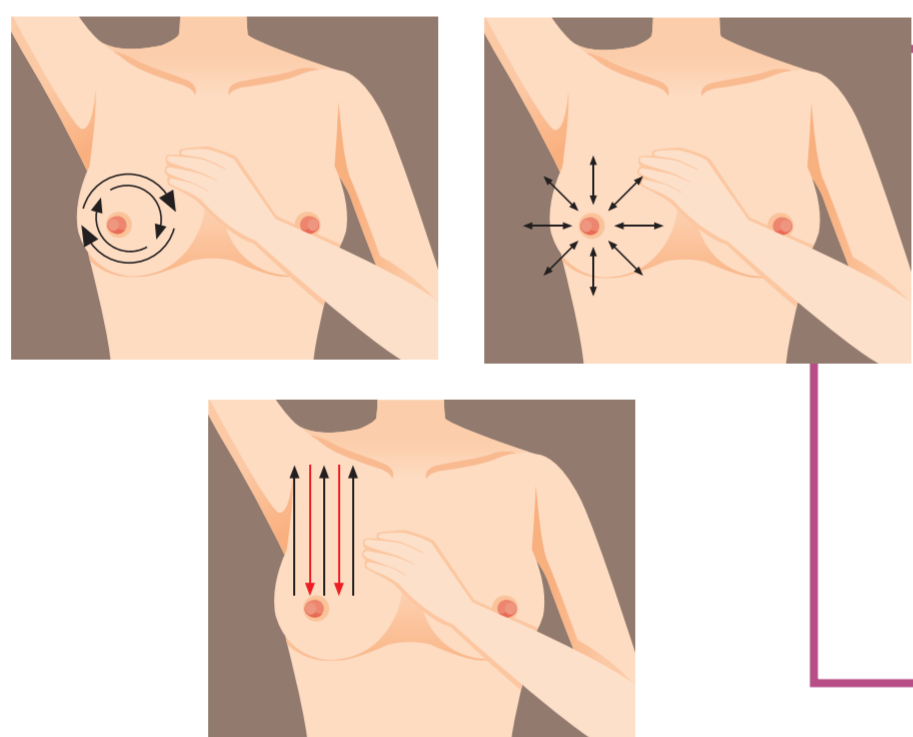
Observez l'aspect général de votre poitrine, avec une attention particulière sur d'éventuels changements : couleur de la peau, taille et forme différente du sein, modification de la structure du mamelon...



2 LA PALPATION

À faire pour chaque sein

Bras levé, palpez le sein avec les trois doigts du milieu, de l'extérieur vers l'intérieur. Procédez par petits cercles, sans oublier la zone qui relie votre sein à l'aisselle et la clavicule. Exercez des pressions d'intensité variable, vous repérerez ainsi la présence d'éventuels gonflements ou grosseurs. N'oubliez pas le mamelon.



BONNE IDÉE

Sous la douche

L'eau savonneuse facilite l'examen du sein, les mains glissant plus facilement sur la peau.



BON À SAVOIR

La position allongée permet une meilleure répartition du tissu mammaire.



**QUELQUE CHOSE VOUS SEMBLE INHABITUEL ?
PRENEZ RENDEZ-VOUS AVEC VOTRE MÉDECIN
GÉNÉRALISTE OU VOTRE MÉDECIN GYNÉCOLOGUE.**

Il vous palpe à nouveau les seins. Il peut demander d'autres examens comme une mammographie, une échographie, une IRM du sein ou une prise de sang.

N'oubliez pas d'aller voir votre médecin généraliste ou votre médecin gynécologue une fois par an, car l'auto-examen des seins ne se substitue en rien à une consultation avec un professionnel de santé.


Mon bonnet rose
BELLE ET SOLIDAIRE FACE AU CANCER
www.monbonnetrose.fr