

L'AUTO-EXAMEN DES SEINS

Étape 1 : L'examen visuel

Dès 25 ans et une fois par mois, j'examine mes seins quelques jours après mes règles.

En position debout, les mains sur les hanches, seins nus et devant un miroir, je regarde mes seins.

Je repère si j'ai une ou plusieurs anomalies comme :



EFFET PEAU D'ORANGE



GROSSEUR



RÉTRACTATION DE LA PEAU



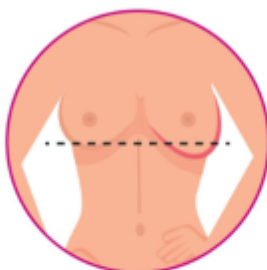
RÉTRACTATION DU MAMELON



ÉCOULEMENT DU MAMELON



ROUGEUR PERSISTANTE



DISSYMMÉTRIE ANORMALE

Si je repère au moins une anomalie :

Je prends rendez-vous chez mon médecin, mon gynécologue ou ma sage-femme sans attendre. Il me donnera un avis et me prescrira des examens si besoin.



L'AUTO-EXAMEN DES SEINS

Étape 2 : Le toucher

Dès 25 ans et une fois par mois, j'examine mes seins quelques jours après mes règles.

En position debout, seins nus, je palpe un sein après l'autre.

Je palpe mon sein avec 3 doigts à plat :

l'index, le majeur et l'annulaire.



Je lève le bras, en plaçant la main derrière la tête, et je commence par l'extérieur du sein en faisant de petits cercles en appuyant avec mes 3 doigts.

J'utilise la main droite pour le sein gauche.

Je passe sur tout le sein en finissant par le mamelon. Arrivée au mamelon, je le pince.



Je n'oublie pas de palper l'aisselle et aussi la clavicule (l'os près de l'épaule),

le sternum (l'os au milieu des seins).

Si je sens une grosseur ou que du liquide sort du mamelon :

Je prends rendez-vous chez mon médecin, mon gynécologue ou ma sage-femme sans attendre. Il me donnera un avis et me prescrira des examens si besoin.

ATTENTION !

À partir de 25 ans, il est recommandé d'avoir une palpation par un professionnel de santé, au moins une fois par an. L'auto-examen des seins ne remplace pas la visite chez le médecin, le gynécologue ou la sage-femme.

