



**REGARDEZ VOS SEINS ET PALPEZ-LES**

**DEBOUT DEVANT UN MIROIR**

**AU MOINS 1 FOIS PAR MOIS**

**RECHERCHEZ DES SIGNES D'ALERTE**





- ▶ L'autopalpation est un ensemble de gestes simples qui vous permet de détecter certaines anomalies et de le signaler à votre médecin.
- ▶ L'autopalpation ne remplace pas une mammographie, ce n'est pas un examen diagnostique, elle permet de connaître l'aspect habituel de votre poitrine
- ▶ L'autopalpation est conseillée à partir de 25 ans, 1 fois par mois, une semaine après les règles.
- ▶ **Recommandation : palpation une fois par an par un professionnel de santé (Gynécologue, médecin, sagefemme), lors de la visite de contrôle, ou à tout moment si vous constatez une modification.**

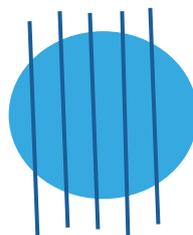


- ▶ Se mettre face à un miroir
- ▶ Lever ses bras au-dessus de la tête
- ▶ Observer sa poitrine
- ▶ Palper avec 3 doigts de l'index à l'annulaire avec la main opposée



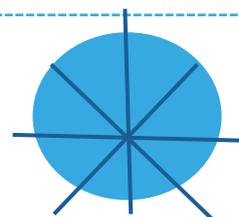
#### Méthode circulaire

Dans le sens des aiguilles d'une montre sur la poitrine



#### Méthode verticale

Partir de l'aisselle et palper le sein en suivant des lignes verticales



#### Méthode radiale

Palper le sein en partant du mamelon vers l'extérieur par quartier