



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.**

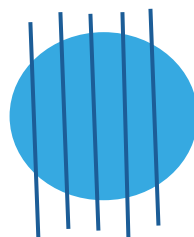


- ▶ Se mettre face à un miroir
- ▶ Lever ses bras au-dessus de la tête
- ▶ Observer sa poitrine
- ▶ Palper avec 3 doigts de l'index à l'annulaire avec la main opposée



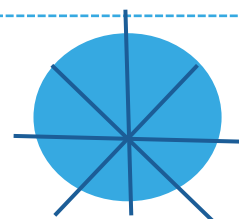
Méthode circulaire

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