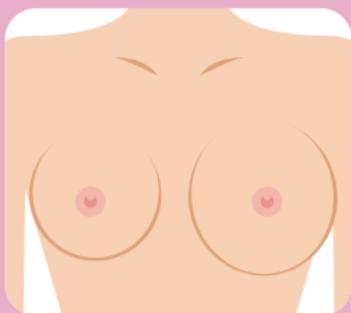


AUTO-EXAMEN DES SEINS

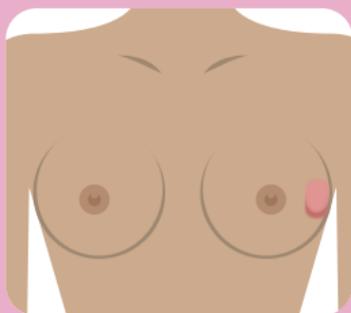
À partir de 20 ans
quelques jours après les règles

ANOMALIES
À SIGNALER
À VOTRE
MÉDECIN :

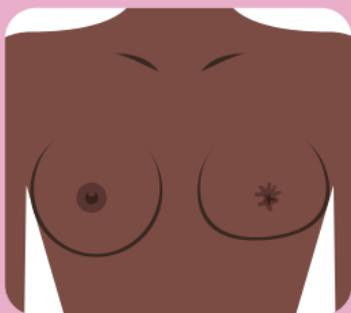
BRAS LE LONG DU CORPS



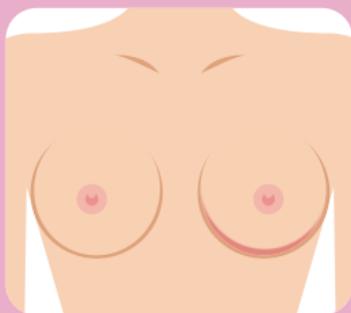
VARIATION DE LA TAILLE
ET DE LA FORME DES SEINS



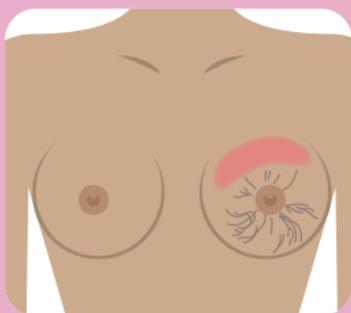
SURVENUE
D'UNE « BOULE » PALPABLE



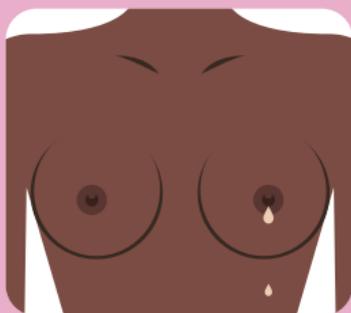
RÉTRACTATION
DE LA PEAU



ÉPAISSISSEMENT
DE LA PEAU



ROUGEUR OU
VEINES APPARENTES



ÉCOULEMENT AU NIVEAU
D'UN MAMELON

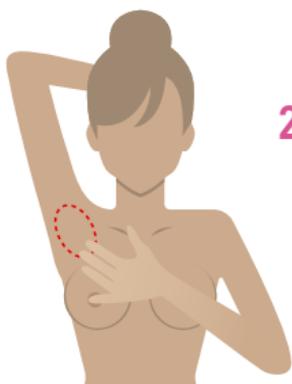
COMMENT PRATIQUER UN AUTO EXAMEN

EXAMINER L'ASPECT DE VOS SEINS EN VOUS TOURNANT LÉGÈREMENT.
RECHERCHER TOUTE MODIFICATION VISIBLE.

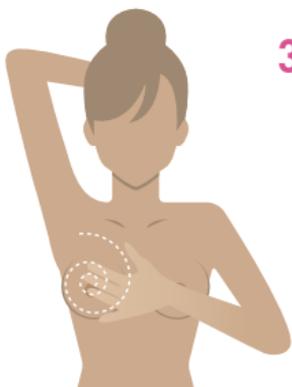
LEVER UN DES DEUX BRAS



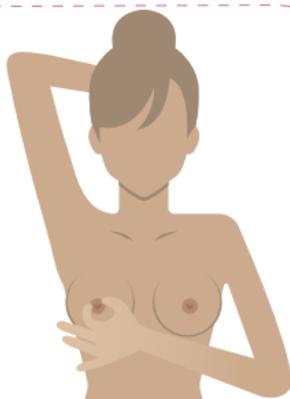
1 Palper avec 3 doigts à plat le sein du bras levé. Commencer par le côté externe, faites de petits cercles.



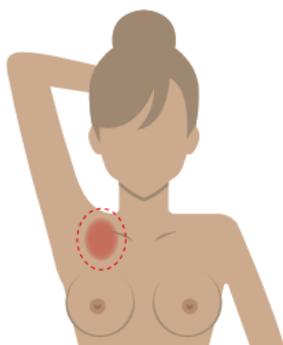
2 Une attention particulière doit être portée entre le sein et l'aisselle.



3 Dessiner des cercles en faisant le tour complet du sein et en vous rapprochant de plus en plus du mamelon.



4 Presser le mamelon délicatement pour s'assurer de l'absence d'écoulement.



5 Palper la zone au dessus des clavicules.

6 Passer sur l'autre sein.

Soyez vigilant si d'autres cas sont survenus dans votre famille. Parlez en impérativement à votre médecin.