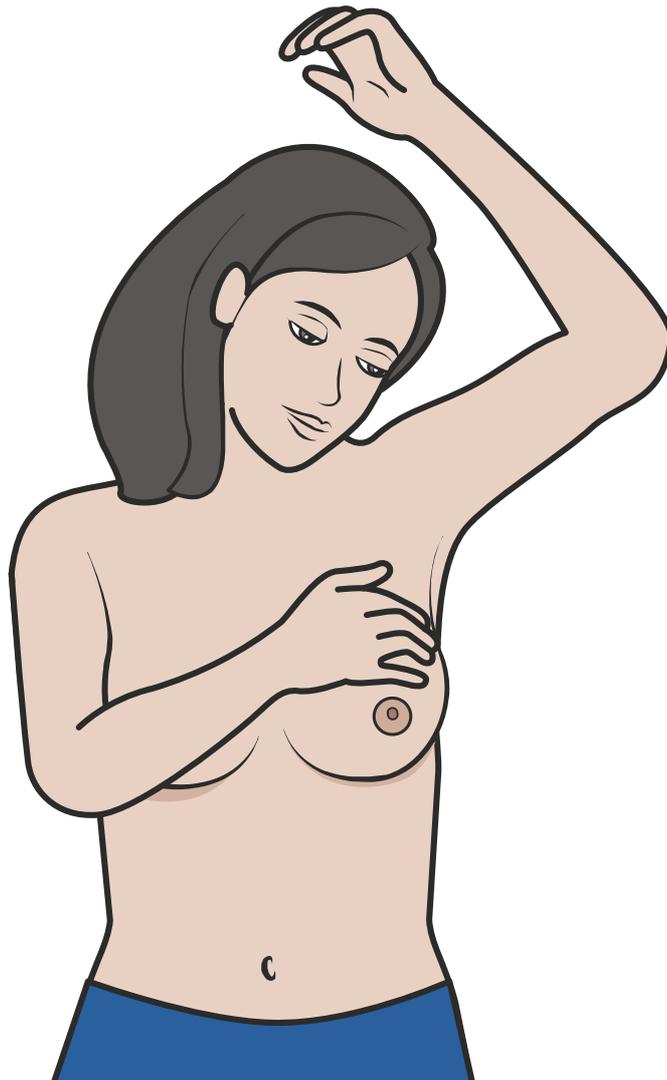


# L'auto-palpation



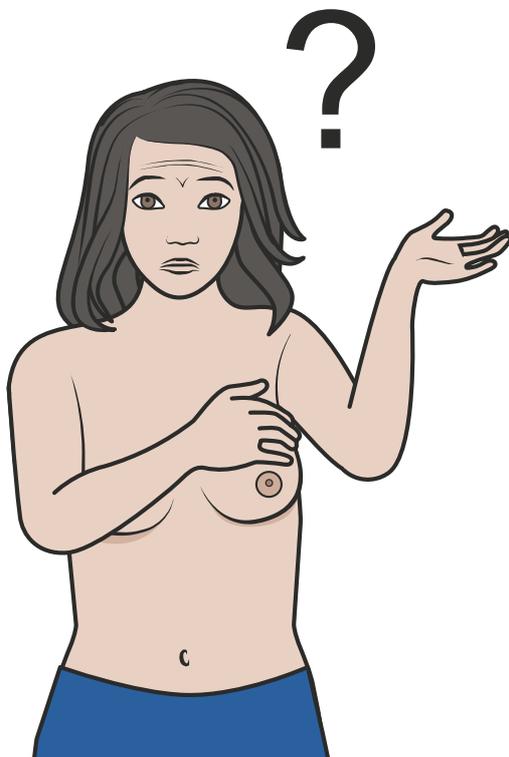
Je me fais un examen des seins



# A quoi ça sert ?

L'auto-palpation permet de voir s'il y a des changements dans mes seins.

- Je peux sentir quelque chose de bizarre dans mon sein.



Si je sens quelque chose de bizarre, j'en parle tout de suite.

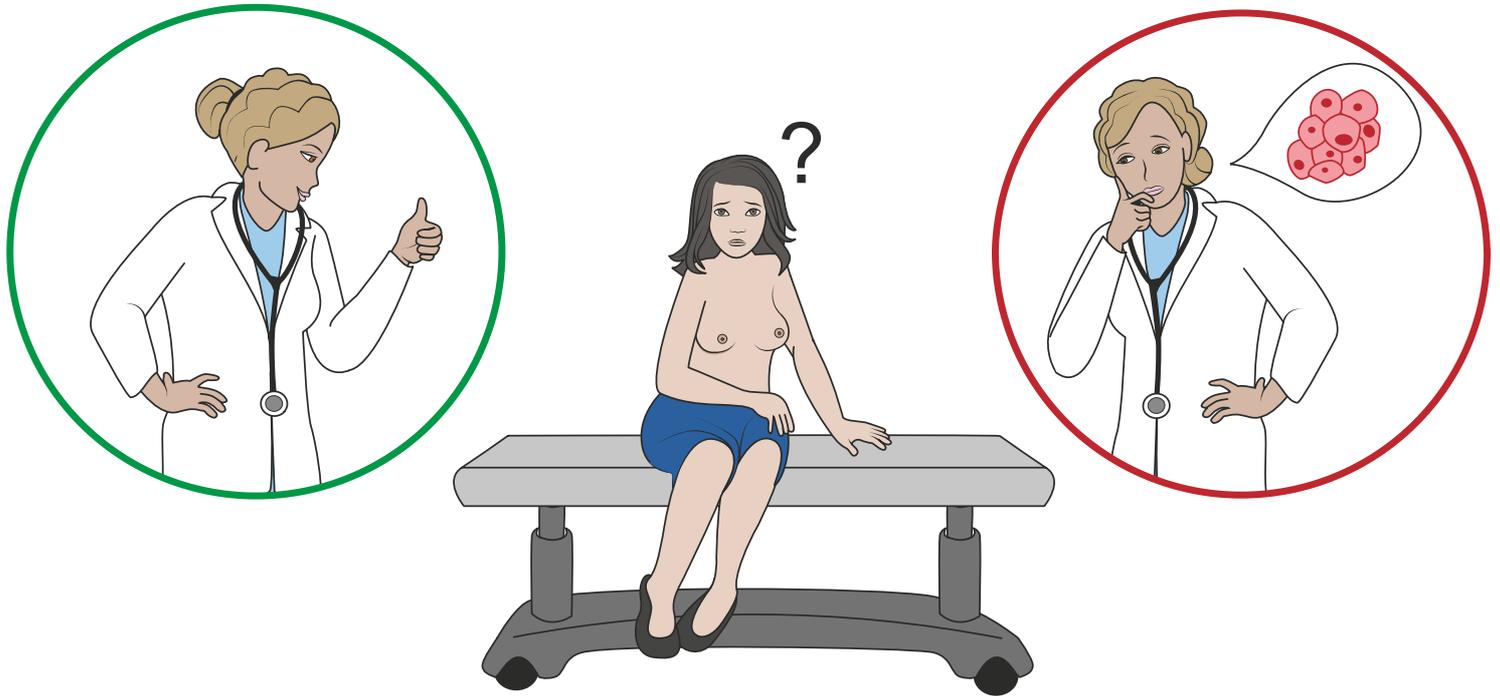
- Je vais très vite voir mon docteur ou mon gynécologue.



L'auto-palpatation sert à découvrir une maladie du sein dès le début.

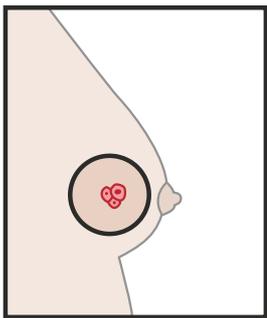
- Certaines maladies du sein ne sont pas graves.

- Certaines maladies du sein sont graves, comme le cancer.

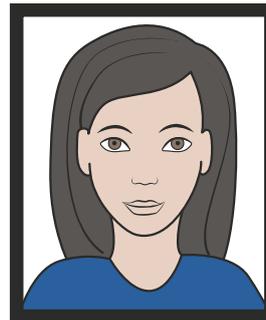
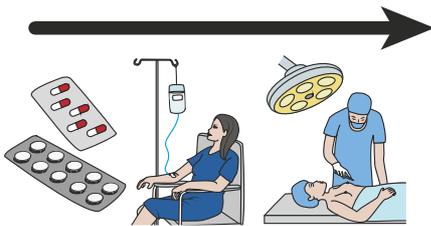


Si un cancer est découvert au début, ma guérison peut être plus facile.

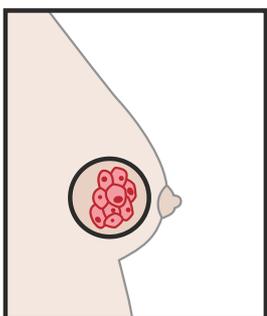
Début cancer



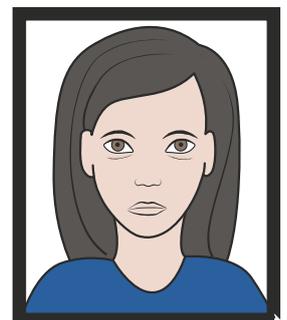
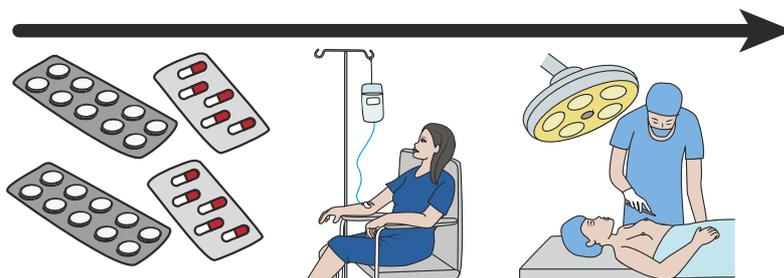
Durée du traitement



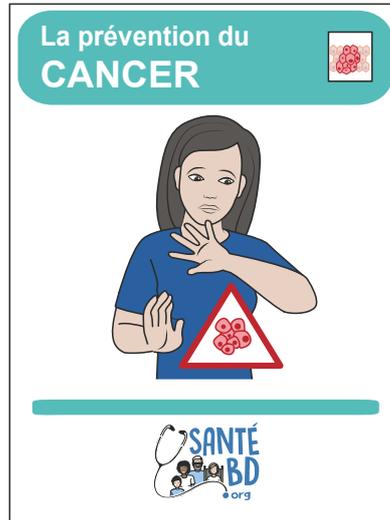
Cancer avancé



Durée du traitement

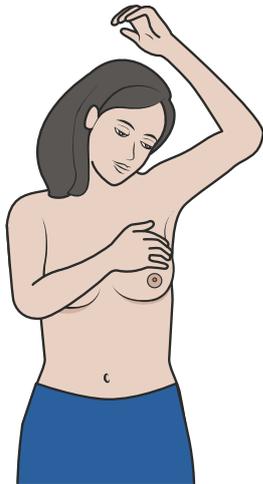


- Pour plus d'information, voir la fiche «La prévention des cancers».



**Je fais l'auto-palpation à partir de 25 ans.**

- Je fais l'auto-palpation 1 fois par mois.



### Année

MOIS 1	MOIS 2	MOIS 3	MOIS 4
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5
6	6	6	6
7	7	7	7
8	8	8	8
9	9	9	9
10	10	10	10
11	11	11	11
12	12	12	12
13	13	13	13
14	14	14	14
15	15	15	15
16	16	16	16
17	17	17	17
18	18	18	18
19	19	19	19
20	20	20	20
21	21	21	21
22	22	22	22
23	23	23	23
24	24	24	24
25	25	25	25
26	26	26	26
27	27	27	27
28	28	28	28
29	29	29	29
30	30	30	30
31		31	

MOIS 5	MOIS 6	MOIS 7	MOIS 8
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5
6	6	6	6
7	7	7	7
8	8	8	8
9	9	9	9
10	10	10	10
11	11	11	11
12	12	12	12
13	13	13	13
14	14	14	14
15	15	15	15
16	16	16	16
17	17	17	17
18	18	18	18
19	19	19	19
20	20	20	20
21	21	21	21
22	22	22	22
23	23	23	23
24	24	24	24
25	25	25	25
26	26	26	26
27	27	27	27
28	28	28	28
29	29	29	29
30	30	30	30
31		31	

MOIS 9	MOIS 10	MOIS 11	MOIS 12
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5
6	6	6	6
7	7	7	7
8	8	8	8
9	9	9	9
10	10	10	10
11	11	11	11
12	12	12	12
13	13	13	13
14	14	14	14
15	15	15	15
16	16	16	16
17	17	17	17
18	18	18	18
19	19	19	19
20	20	20	20
21	21	21	21
22	22	22	22
23	23	23	23
24	24	24	24
25	25	25	25
26	26	26	26
27	27	27	27
28	28	28	28
29	29	29	29
30	30	30	30
31		31	

**Il faut faire l'auto-palpation doucement et prendre son temps.**

- L'auto-palpation dure environ 5 minutes.

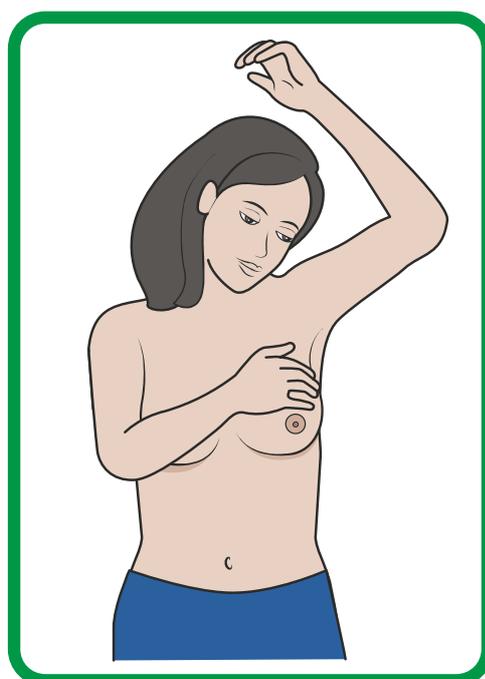
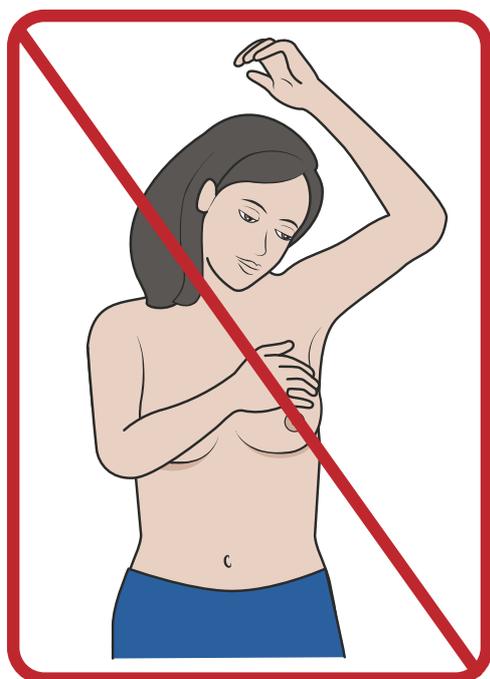


**Si j'ai mes règles, je fais l'auto-palpation après.**

Avant et pendant mes règles, mes seins peuvent être différents.

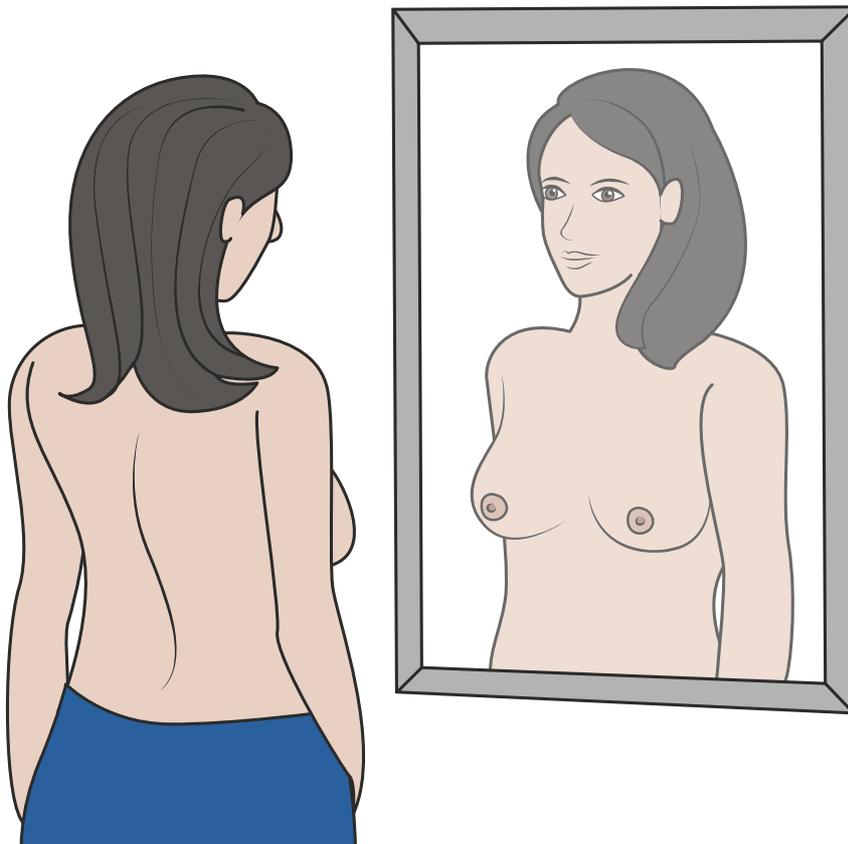
MOIS						
Règles						
			X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	

MOIS						
Règles						
					✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓		

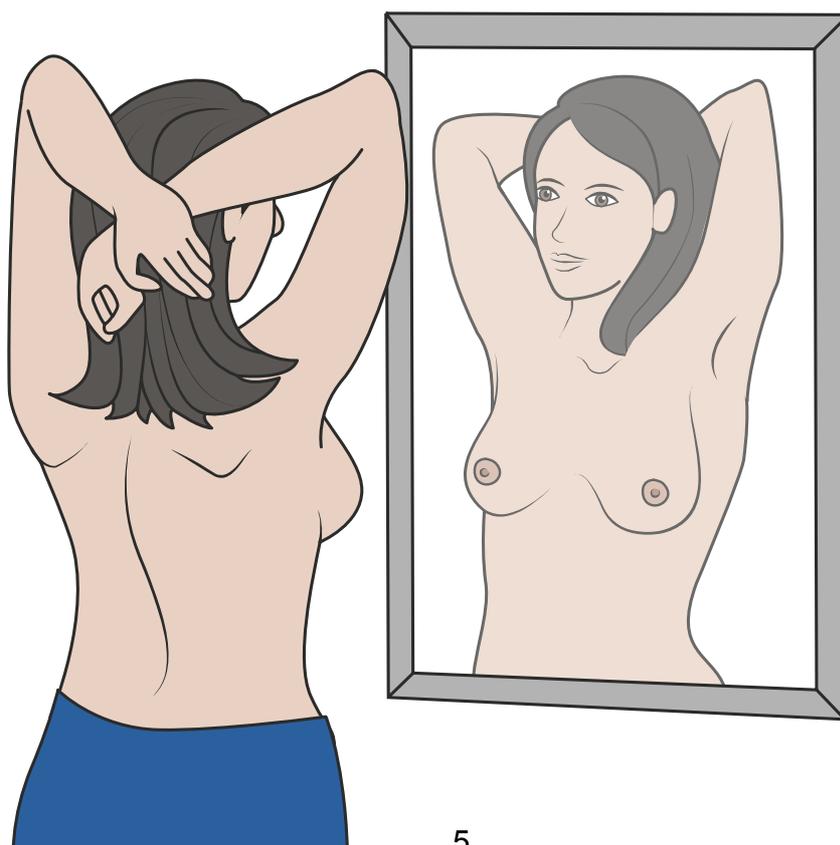


# Comment ça se passe ?

Je me mets debout devant un miroir.



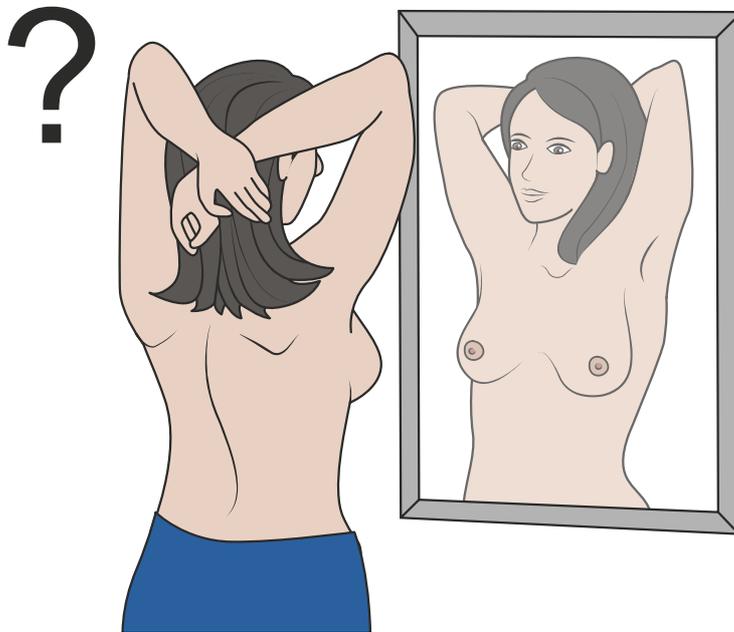
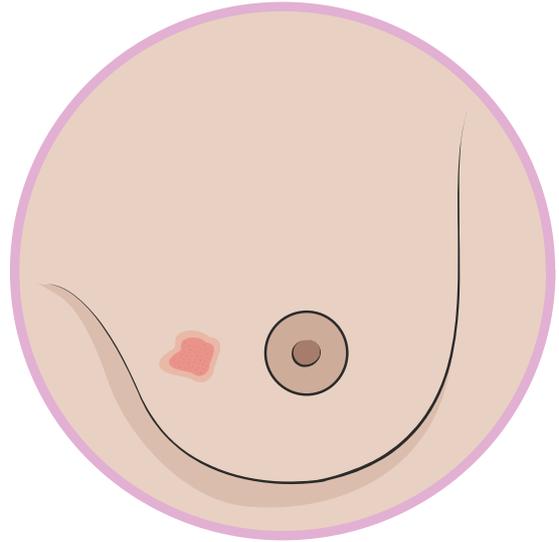
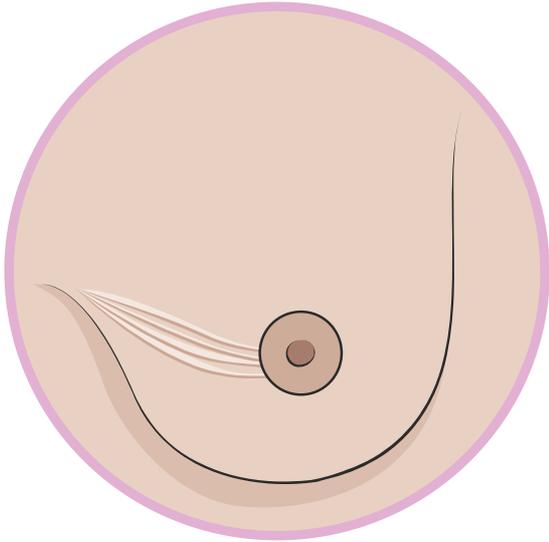
Je lève les deux bras.



**Je regarde mes seins pour voir si :**

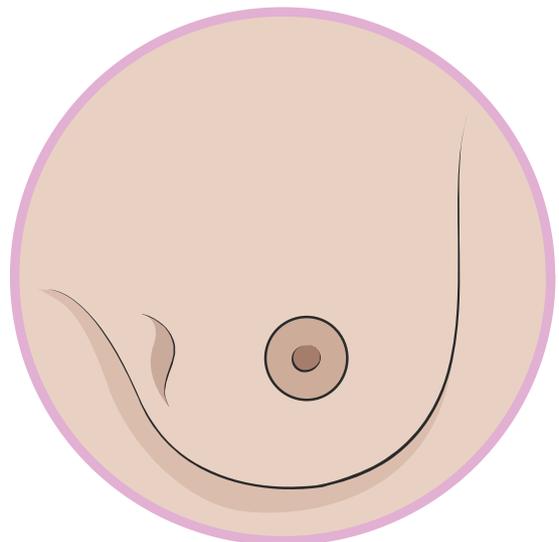
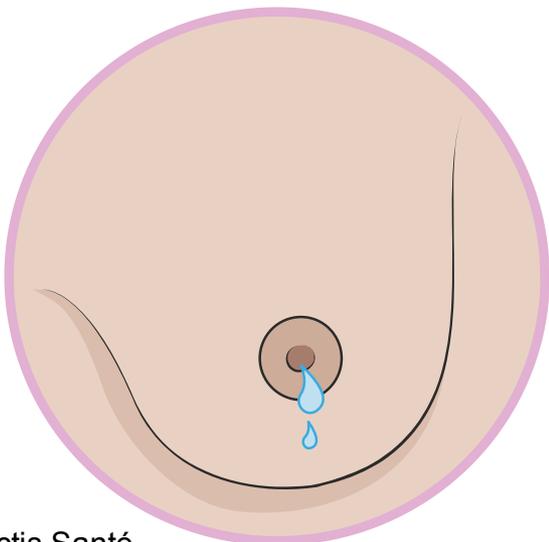
● **la peau fait des plis,**

● **j'ai une petite plaie,**



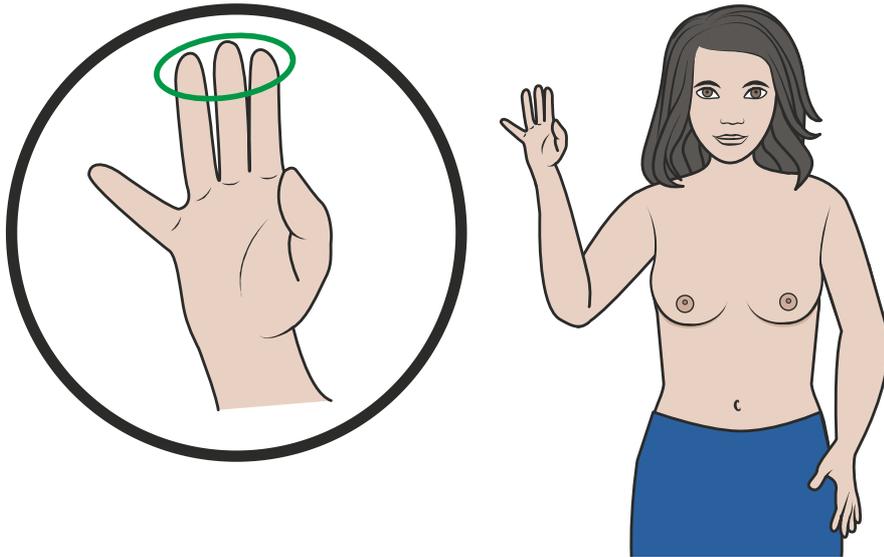
● **j'ai un liquide ou du sang qui coule,**

● **j'ai un petit creux.**

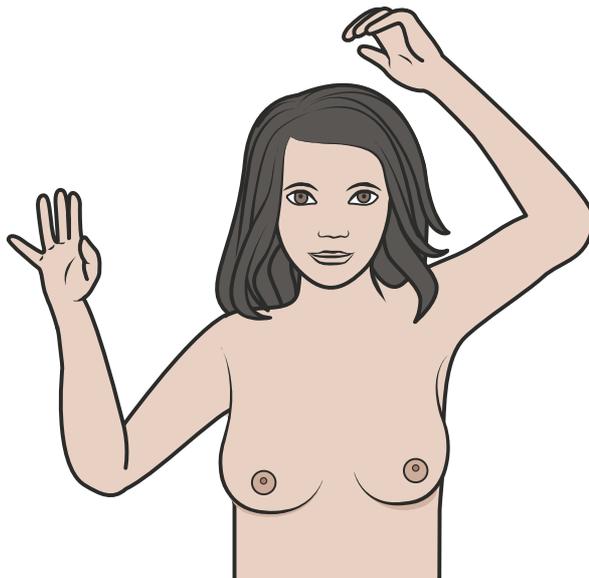


## Je me palpe les seins.

- Je me palpe les seins avec 3 doigts de la main.



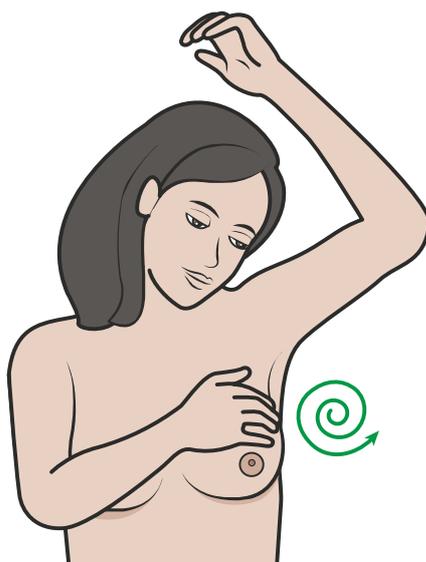
- Je lève le bras.



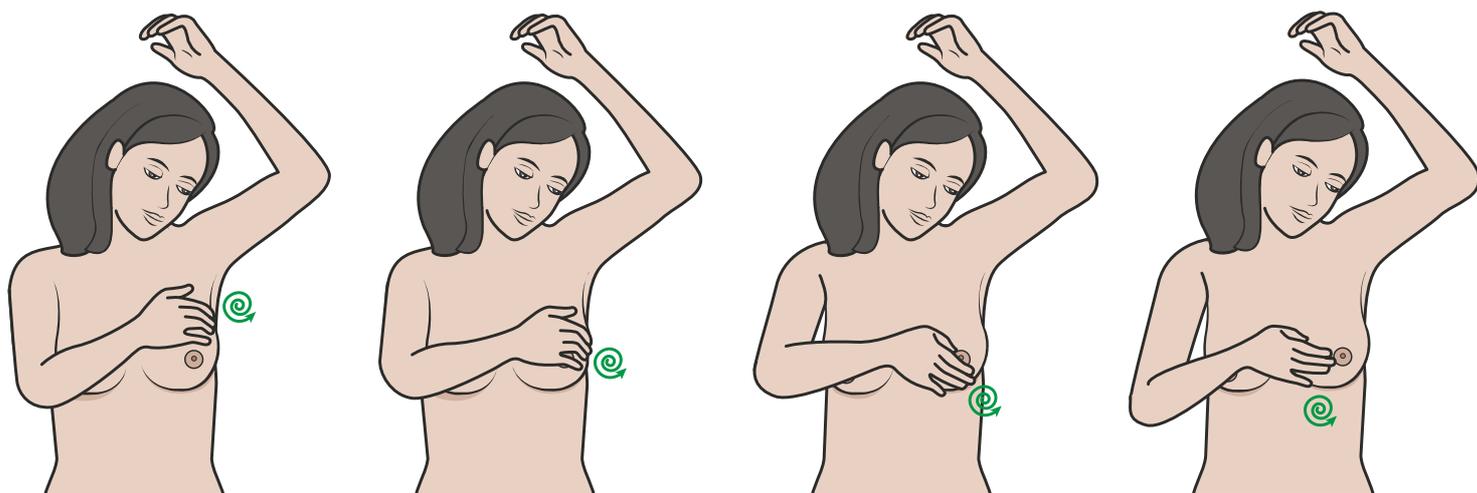
- Je commence par l'extérieur du sein.



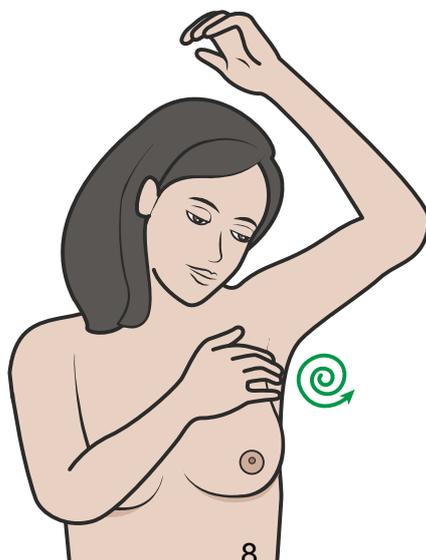
- **Je fais des petits cercles avec mes doigts.**



- **Je passe sur tout le sein en faisant des petits cercles.**  
J'appuie bien sur tout le sein.

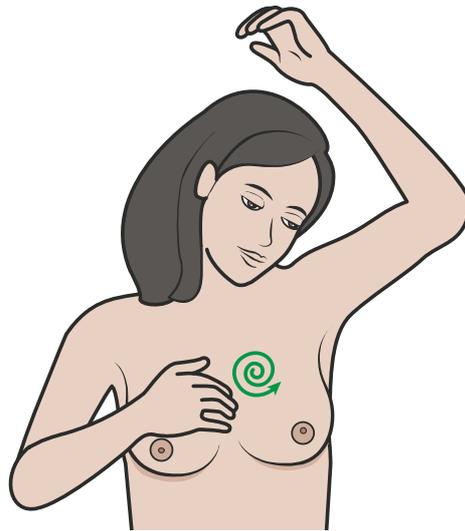


- **Je n'oublie pas la partie entre le sein et l'aisselle.**  
L'aisselle est le creux sous mon bras



● **Je palpe sur mon sternum.**

Le sternum est l'os au milieu de mes seins.



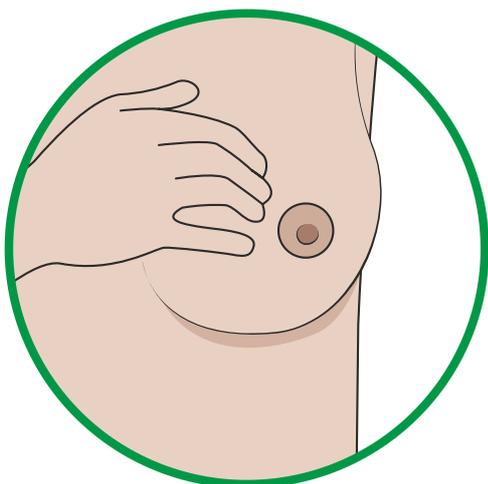
● **Je palpe sous ma clavicule.**

La clavicule est l'os près de mon épaule, au dessus de mon sein.

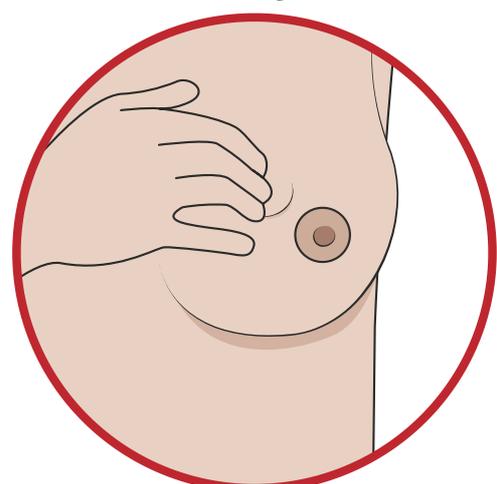
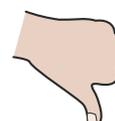


● **Pendant la palpation :**

je n'ai rien senti, tout est normal,

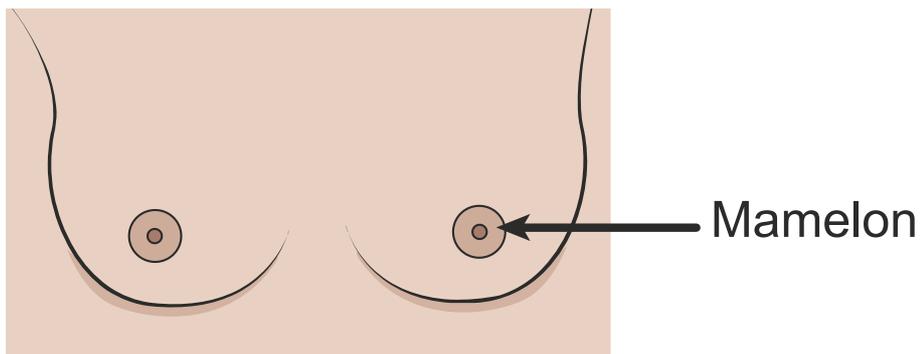


j'ai senti une boule ou un endroit dur.

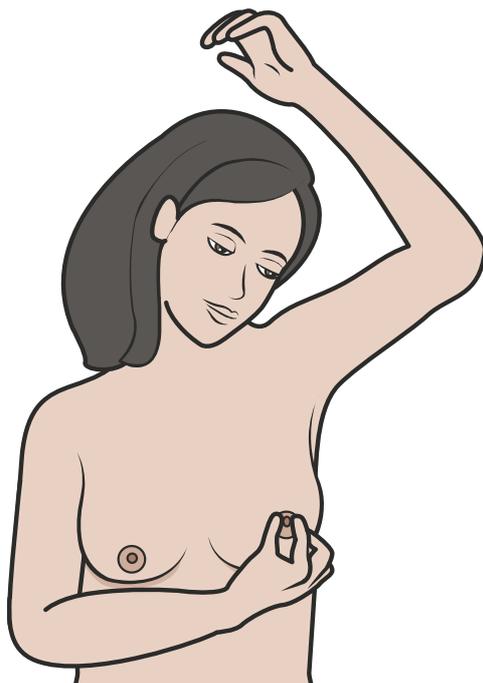


## Je termine par le mamelon.

Le mamelon est le bout du sein.

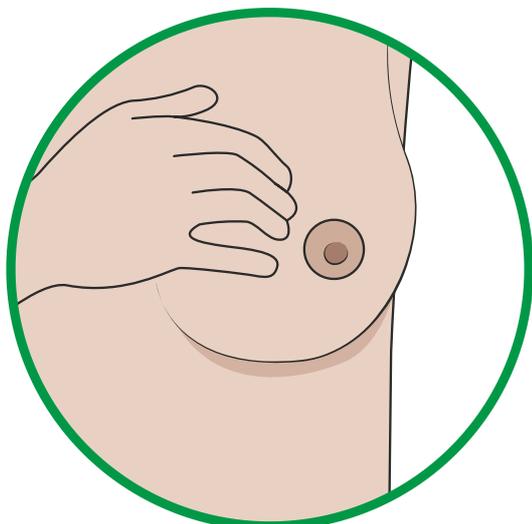


- Je pince doucement le mamelon.

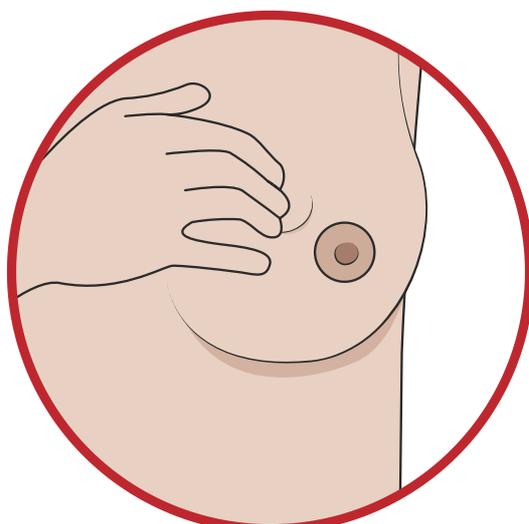
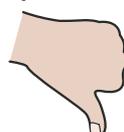


- Quand je pince le mamelon :

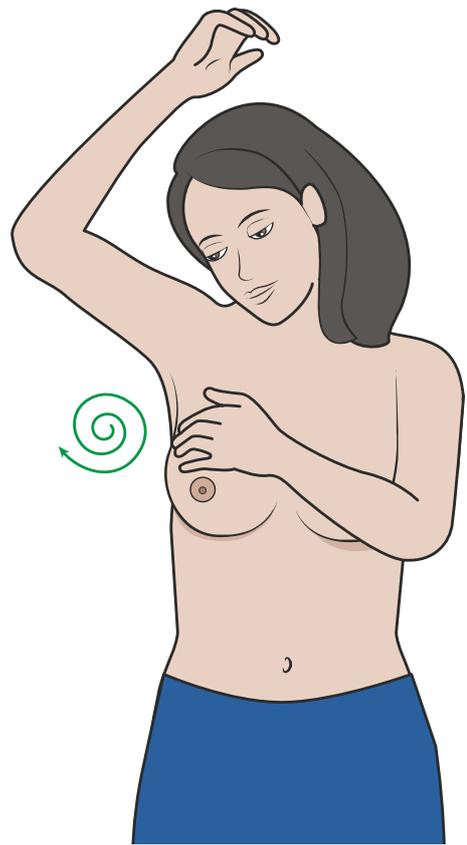
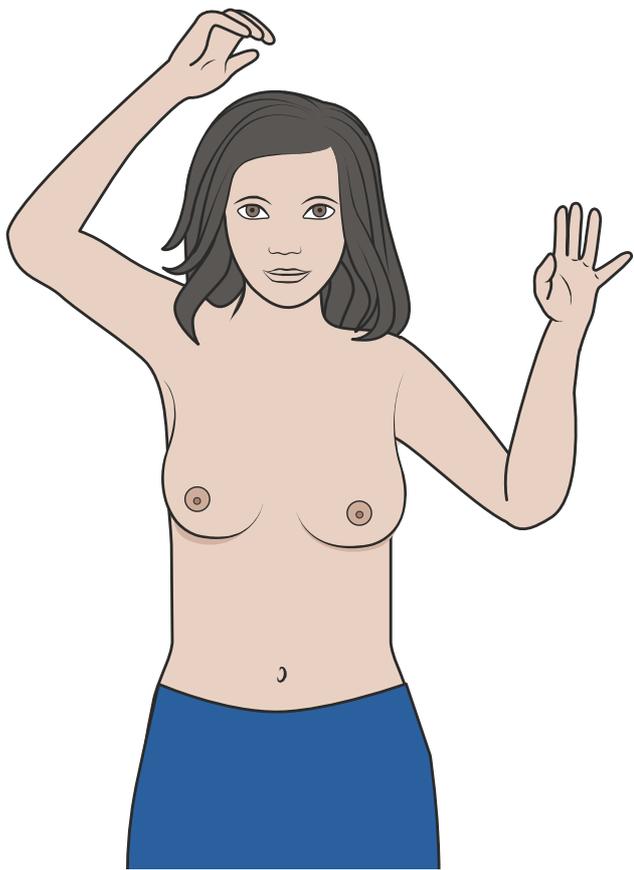
tout est normal,



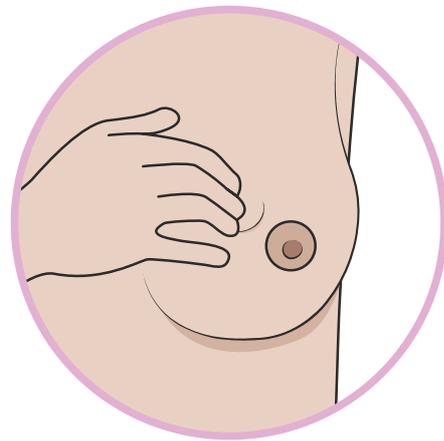
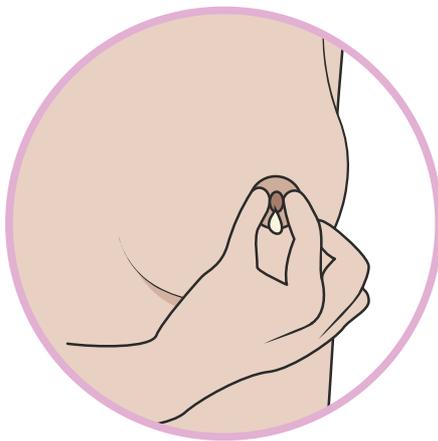
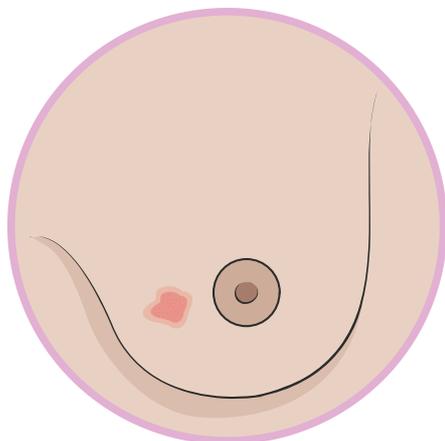
du liquide sort.



Je lève l'autre bras et je refais le même examen sur l'autre sein.



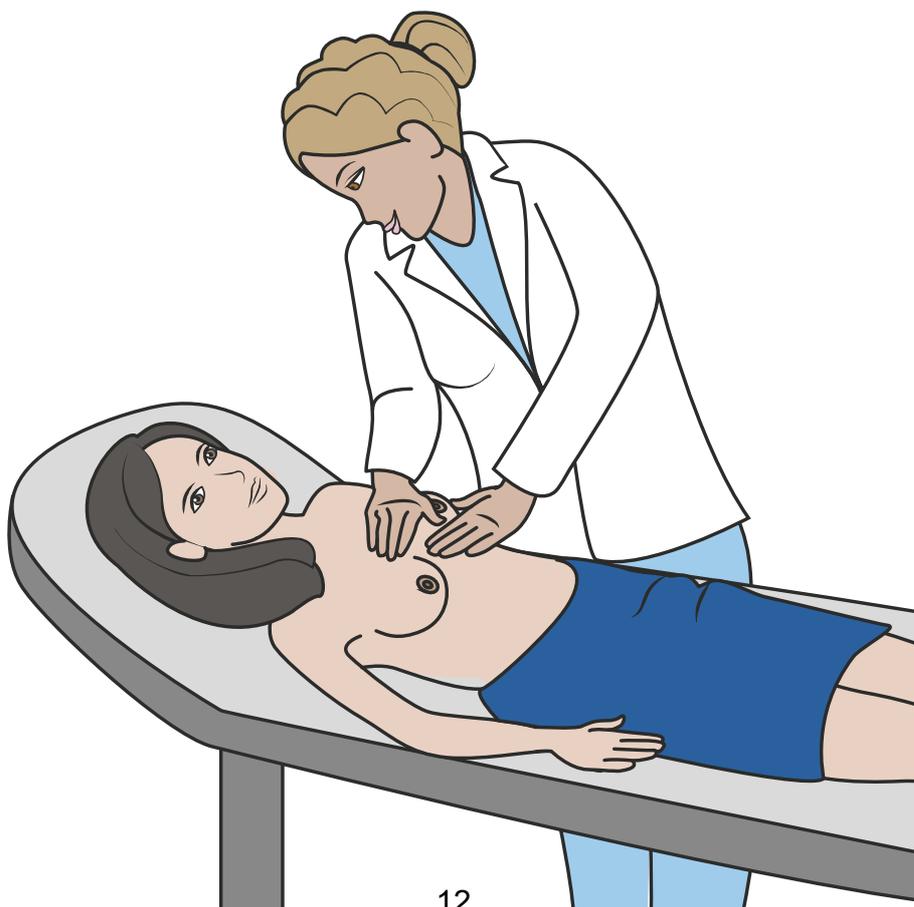
**J'ai vu ou senti quelque chose de bizarre.**



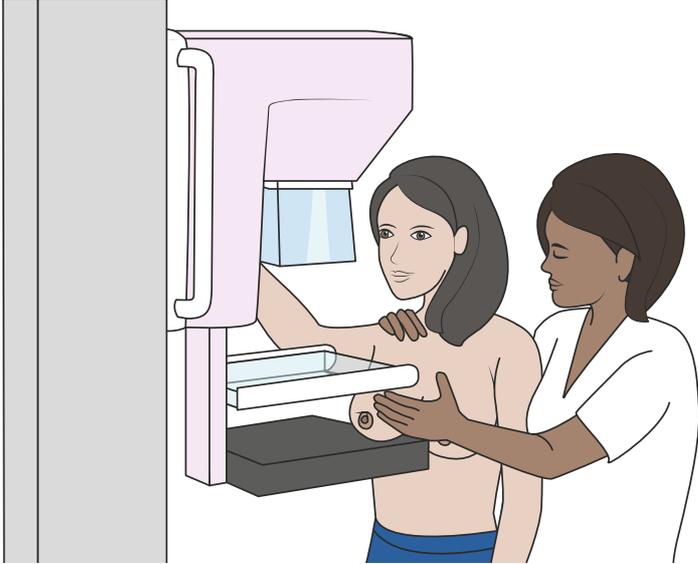
● **Je vais voir avec mon docteur ou mon gynécologue.**



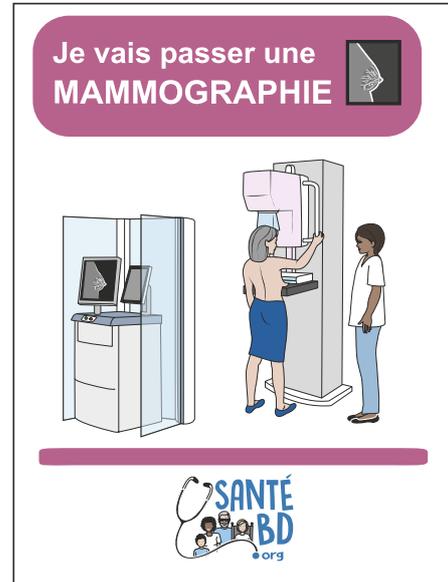
**Le docteur ou le gynécologue palpe mes seins.**



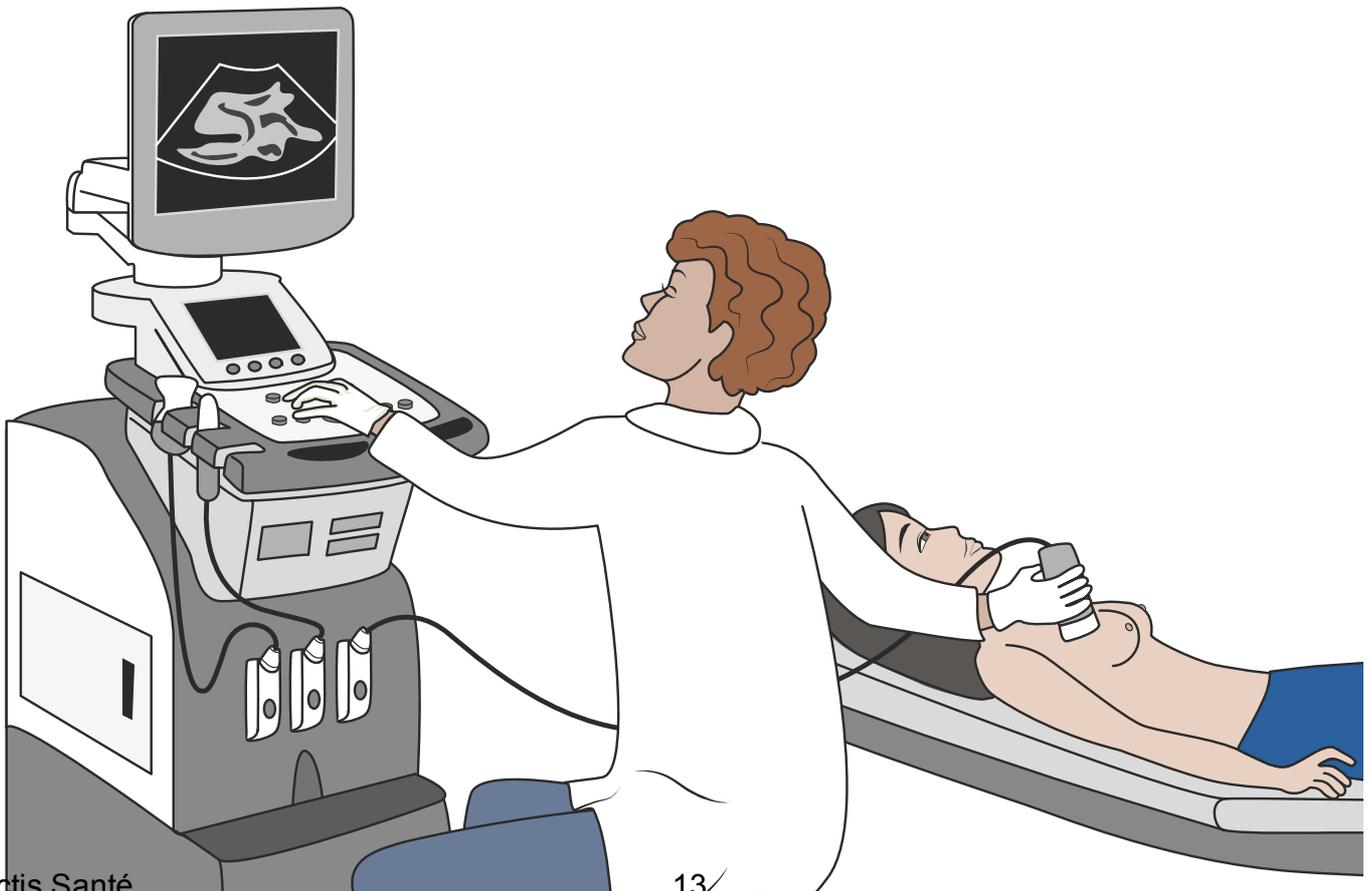
- une mammographie après 30 ans,



Voir la fiche :  
«Je fais une mammographie».

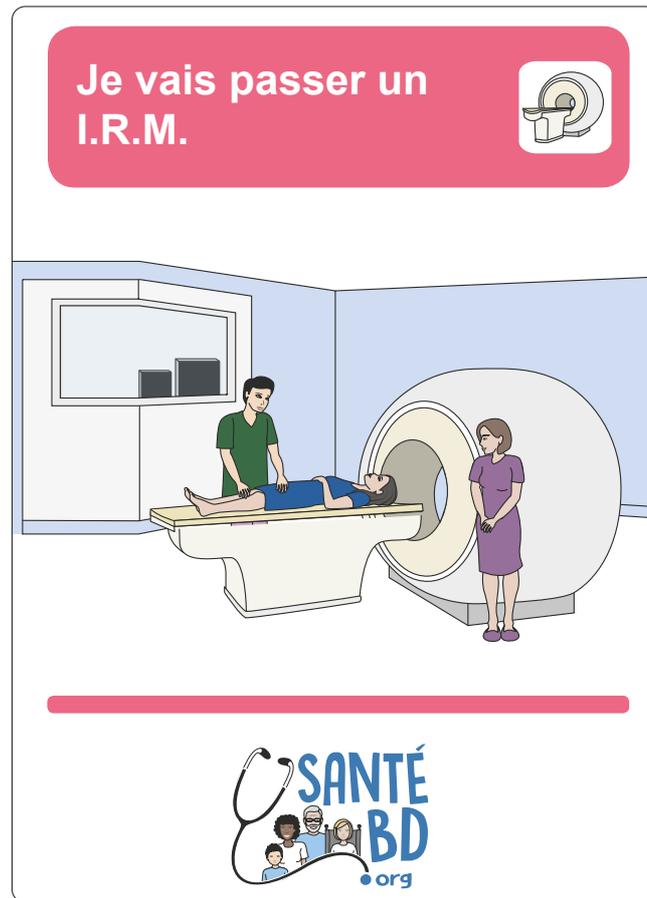


- une échographie des seins,



● un IRM du sein,

Voir la fiche "Je vais passer un IRM".



● une prise de sang.



Voir la fiche : "J'ai un rendez-vous pour une prise de sang".



Je n'oublie pas de voir une fois par an mon docteur ou mon gynécologue.

**Année 1**  
Rendez-vous docteur



MOIS 1	MOIS 2	MOIS 3	MOIS 4
MOIS 5	MOIS 6	MOIS 7	MOIS 8
			
MOIS 9	MOIS 10	MOIS 11	MOIS 12

**Année 2**  
Rendez-vous docteur

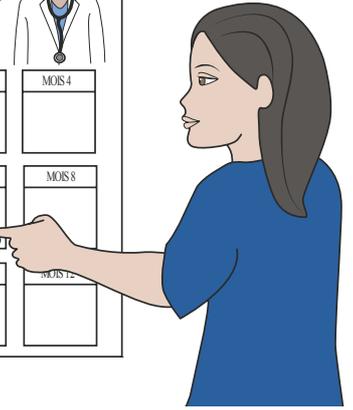


MOIS 1	MOIS 2	MOIS 3	MOIS 4
MOIS 5	MOIS 6	MOIS 7	MOIS 8
			
MOIS 9	MOIS 10	MOIS 11	MOIS 12

**Année 3**  
Rendez-vous docteur



MOIS 1	MOIS 2	MOIS 3	MOIS 4
MOIS 5	MOIS 6	MOIS 7	MOIS 8
			
MOIS 9	MOIS 10	MOIS 11	MOIS 12



Ce support illustré a été validé par  
le Syndicat National des Gynécologues Obstétriciens de France

**SYNNGOF**

Syndicat National des Gynécologues Obstétriciens de France

Il a le soutien de "La ligue contre le cancer".



## SanteBD est disponible gratuitement :

- en téléchargeant l'application



- sur le site internet [www.santebd.org](http://www.santebd.org)

- sur la chaîne SantéBD  YouTube

## SantéBD est conçu pour tous.

Les outils de communication SantéBD sont développés par l'association CoActis Santé qui fédère un grand nombre d'acteurs du monde associatif, institutionnel et sanitaire.

Ensemble, ils co-construisent ces outils pour en assurer une utilisation accessible à tous.

[contact@santebd.org](mailto:contact@santebd.org) ● [www.santebd.org](http://www.santebd.org)

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier. Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.

Les illustrations sont de Frédérique Mercier. ©CoActis Santé

## La réalisation de cet outil est rendu possible grâce au soutien de :



Ce document a été relu par des personnes avec un handicap intellectuel et respecte les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe. Plus d'informations sur le site [www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu)