



AUTO EXAMEN DES SEINS

Prenez soin de vous :
Palpez-vous !

**LA LIGUE
CONTRE
LE CANCER**
MOSELLE

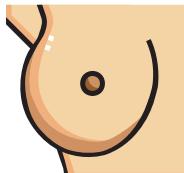


Dès 25 ans et une fois par mois,
j'examine mes seins quelques jours
après mes règles.

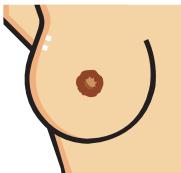
L'AUTO EXAMEN **VISUEL**

En position debout, les mains sur les hanches, seins nus et devant un miroir, je repère si j'ai des anomalies comme :

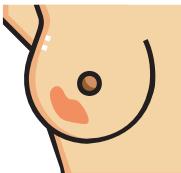
Dissymétrie
anormale



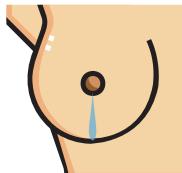
Croute du
mamelon



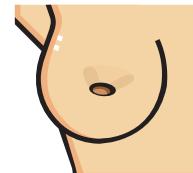
Rougeur
ou chaud



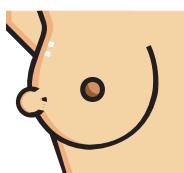
Liquide
inhabituel



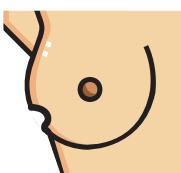
Mamelon
enfoncé



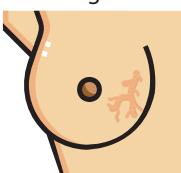
Grosseur



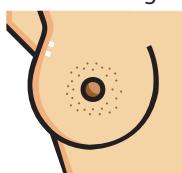
Fossette



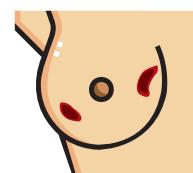
Veine grossie



Peau d'orange

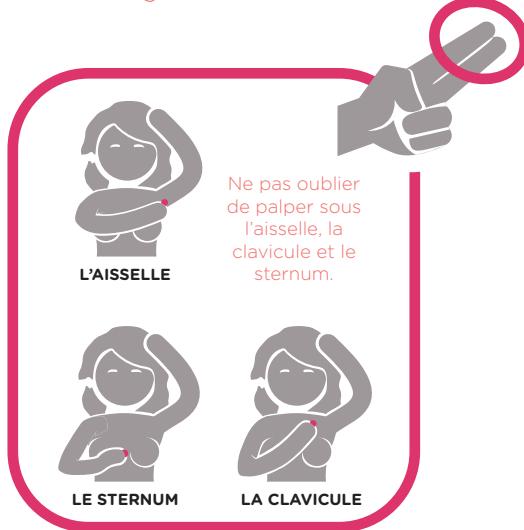


Lésions



LE **TOUCHER**

En position debout, seins nus, une main posée derrière la tête, je palpe un sein après l'autre avec deux doigts. Je commence par la partie extérieure de mon sein en faisant de petits mouvements circulaires avec le bout des doigts en appuyant sur mon sein, zone par zone, jusqu'à l'intérieur, à la recherche d'une grosseur ou d'une dureté.



COMPRENDRE L' AUTO EXAMEN

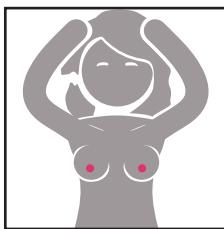
L'auto examen consiste à examiner ses seins visuellement et au toucher, afin de dépister une éventuelle anomalie. **Si j'en repère une, je prends rendez-vous sans attendre avec mon médecin, mon gynécologue ou ma sage-femme.**

Il est recommandé d'examiner ses seins **une fois par mois à partir de 25 ans**, quelques jours après ses règles, car les seins sont plus souples et moins douloureux donc plus faciles à examiner.

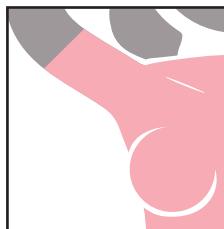
Plus tôt il est dépisté, plus les chances de guérison sont élevées.

L'auto examen est le 1^{er} maillon du dépistage : elle peut permettre de consulter de manière rapide un professionnel en aidant à un dépistage précoce du cancer du sein et donc une prise en charge plus rapide.

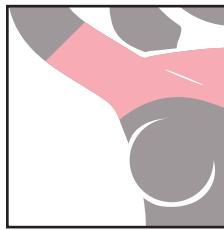
L'auto examen commence par une **observation visuelle**, suivie d'une **palpation** des seins en faisant des mouvements circulaires, une main posée derrière la tête. Il ne faut pas oublier d'exercer une **pression** sur vos mamelons et **vérifier l'aisselle, la clavicule et le sternum**, qui sont des aires ganglionnaires.



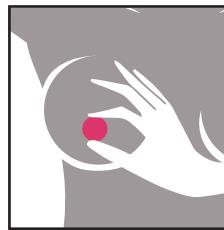
OBSERVATION DES SEINS
ET
DES MAMELONS



PALPATION
DES SEINS



PALPATIONS
DES AIRES
GANGLIONNAIRES



PRESSION DES
MAMELONS



L'auto examen ne remplace pas l'examen clinique réalisé tous les ans par un professionnel de santé (médecin, gynécologue ou sage-femme), ni la mammographie (invitation tous les deux ans des femmes de 50 à 74 ans) permettant de dépister des anomalies non visibles et/ou palpables.

QUELQUES CHIFFRES SUR LE CANCER DU SEIN

62 000

nouveaux cas sont
diagnostiqués chaque année

Détecté tôt, le cancer du sein
guérit dans

**9 cas
sur 10**

Le saviez-vous ?

La consommation
d'alcool, de tabac et
le surpoids sont
des facteurs de
risque de cancers
du sein évitables.

Il représente **33%** des cancers féminins

**1 femme
sur 8**

sera touchée par le cancer du
sein dans sa vie



Dans moins de 1% des cas, ce cancer peut aussi apparaître chez l'homme, malheureusement souvent de mauvais pronostic car diagnostiqué tardivement, alors qu'il est déjà symptomatique.

POUR EN SAVOIR +

Flashez ce QR code pour être
redirigé vers notre site web.



Des questions sur nos actions ?
Contactez-nous au **03 87 18 92 96**

