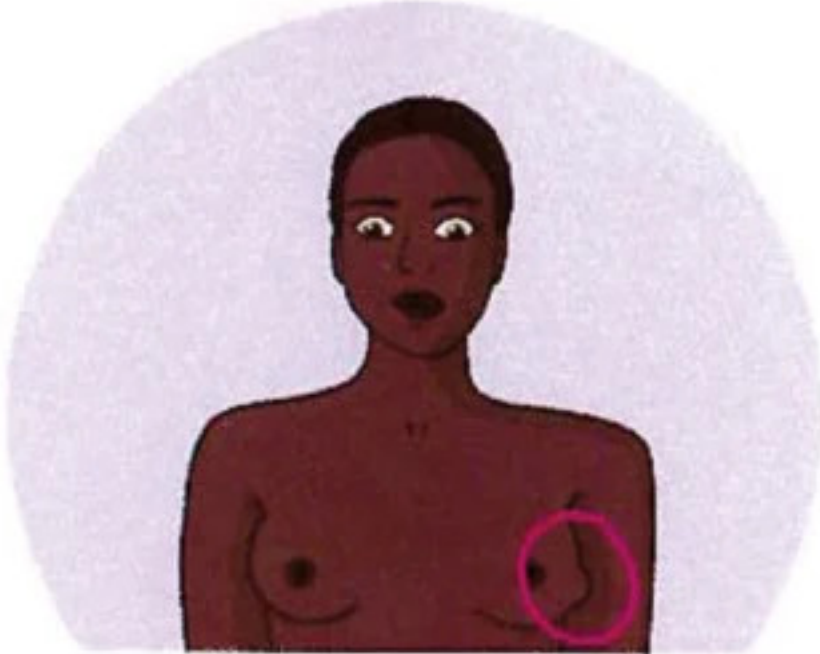
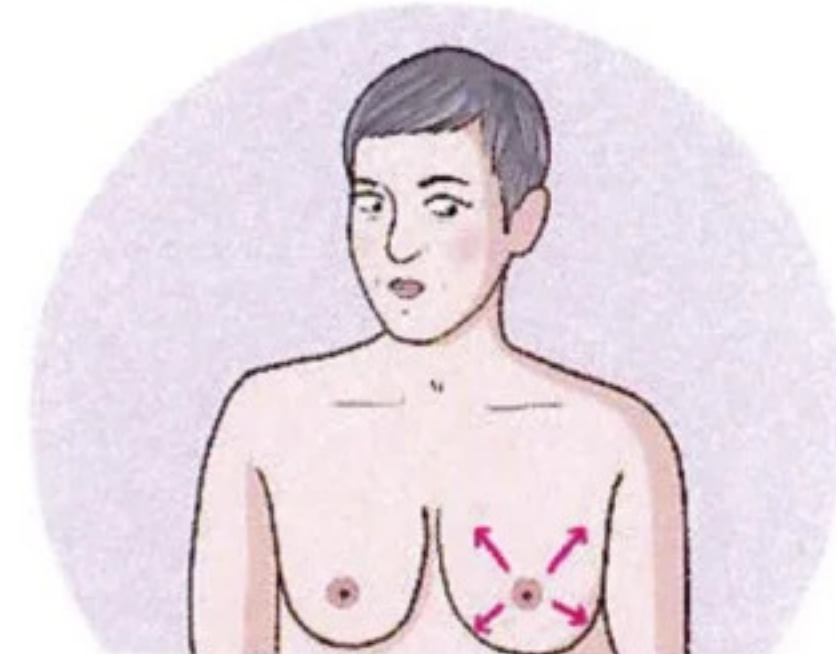


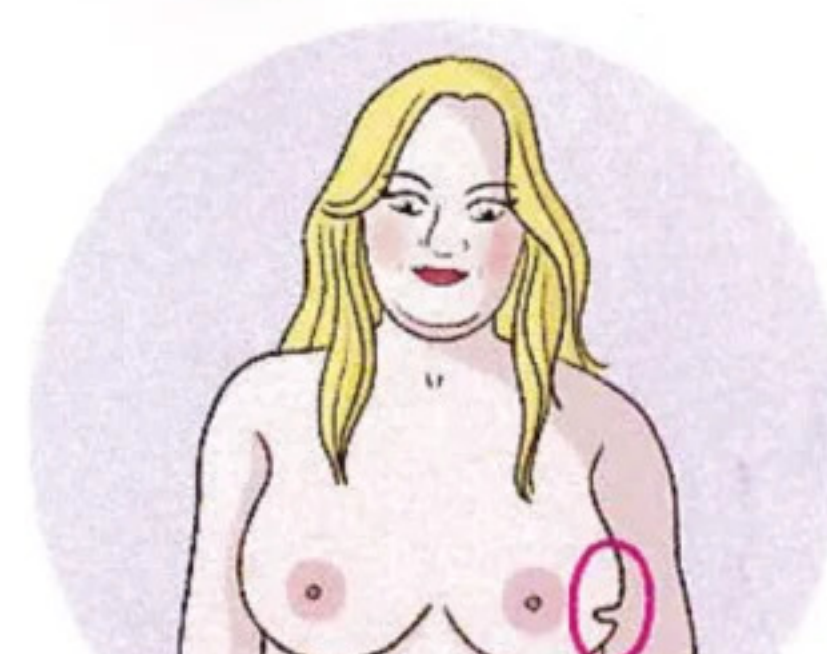
LES SIGNES POSSIBLES DE CANCER DU SEIN



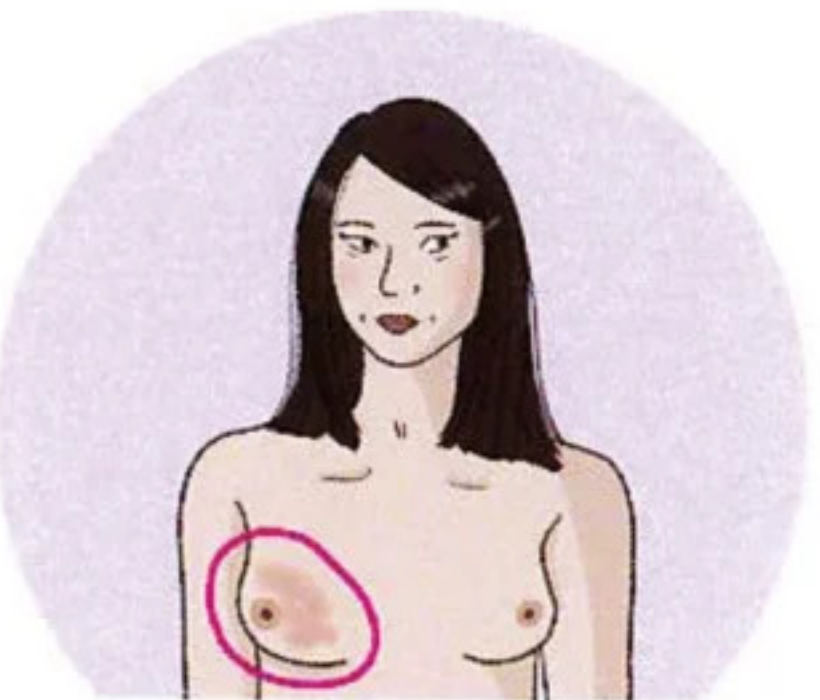
Apparition d'une masse anormale



Changement de forme ou de taille



Fossettes, creux ou replis vers l'intérieur



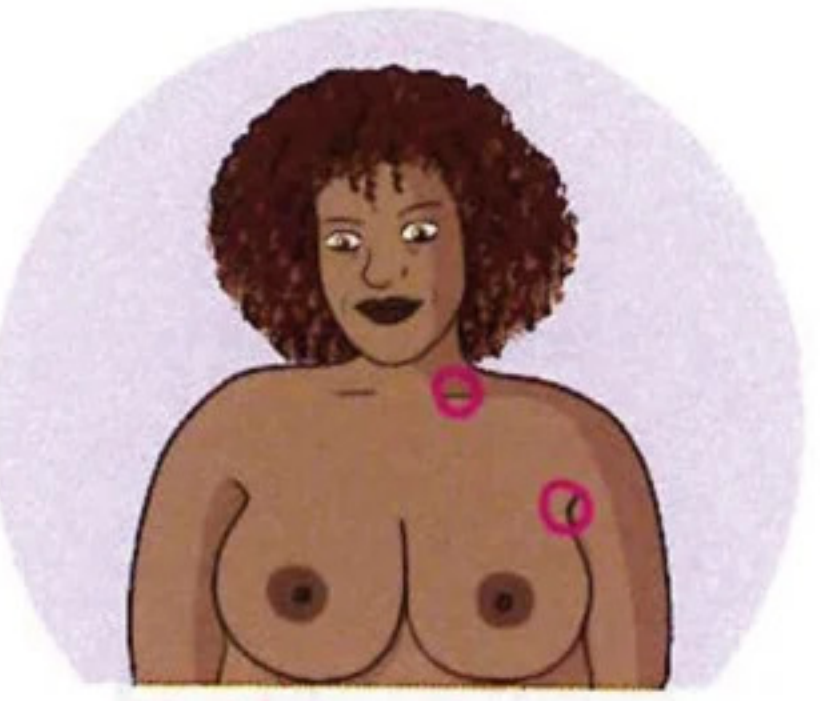
Rougeurs



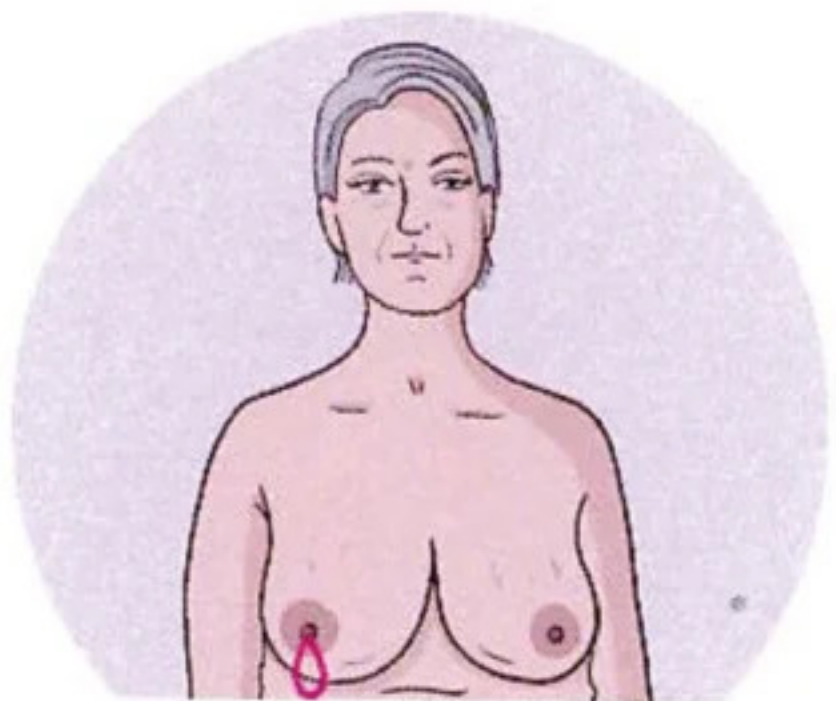
Épaississement de la peau



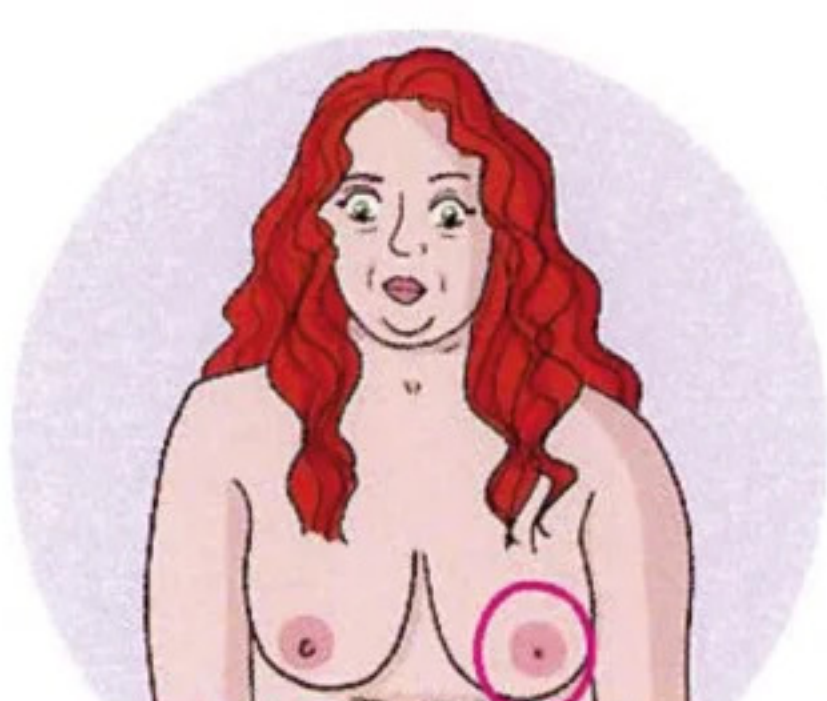
Effet peau d'orange



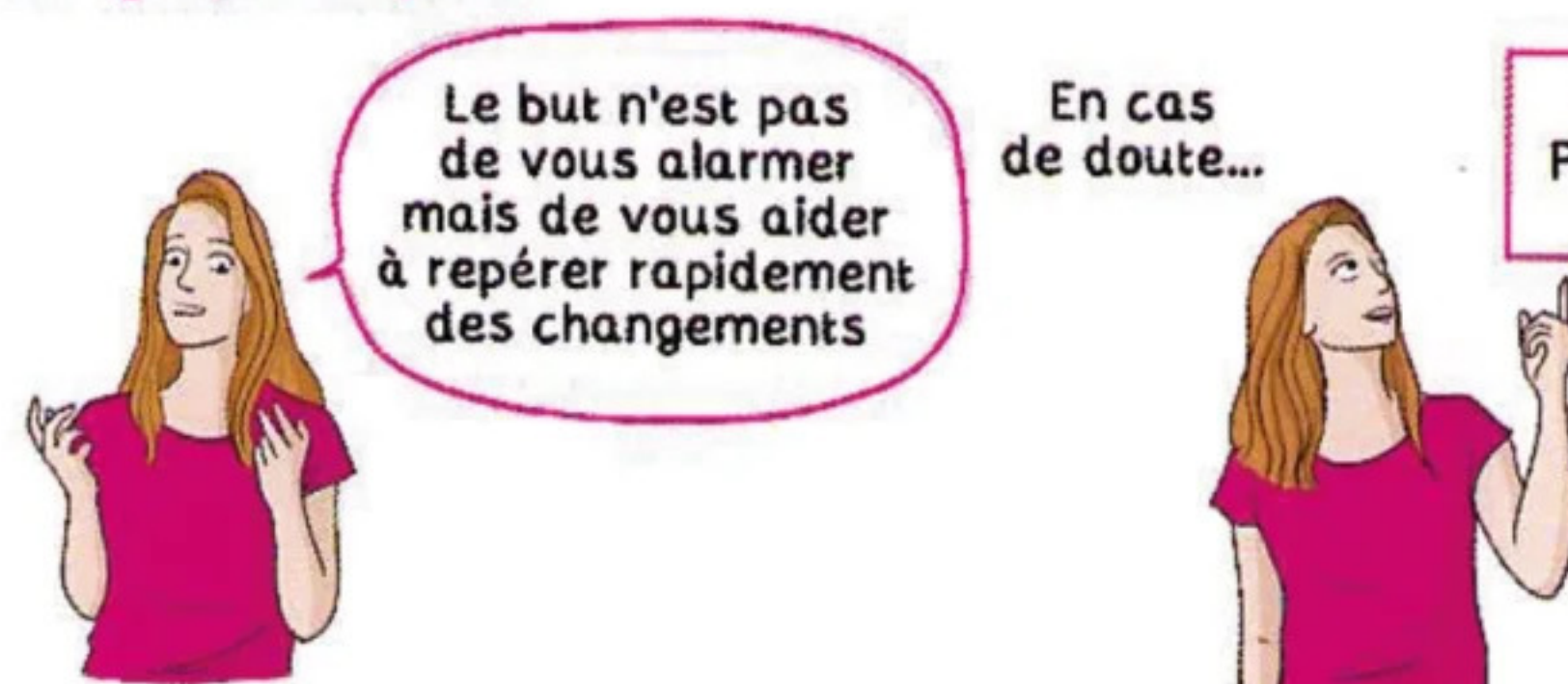
Modification des ganglions lymphatiques



Écoulement



Modification du mamelon ou de l'aréole



CONSULTEZ UN-E PROFESSIONNEL-LLE DE SANTÉ

L'AUTOPALPATION, UN GESTE SIMPLE

L'autopalpation est un **geste** de plus dans la **prévention** du cancer du sein mais ne se substitue pas à votre visite régulière chez votre gynécologue, médecin ou sage-femme.



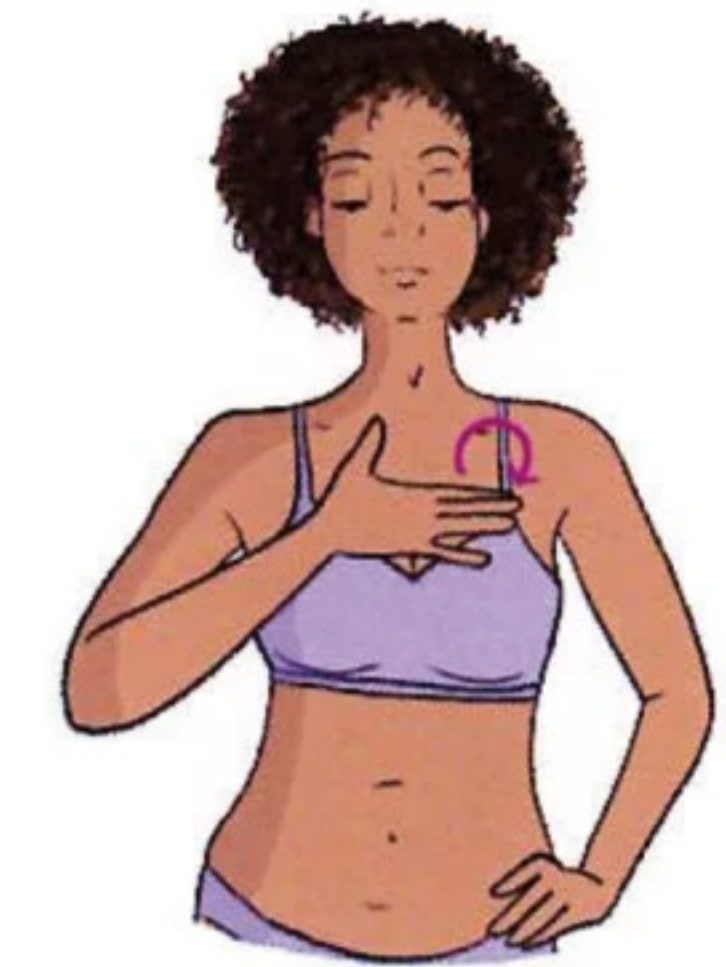
ÉTAPE 1 : L'OBSERVATION

De préférence quelques jours après les règles, mettez vous face au miroir, inspectez les deux seins et vérifiez qu'il n'y a rien d'inhabituel. Par exemple une crevasse, fossette, plis ou peau qui pèle ou dite d'orange sur le sein.



ÉTAPE 3 : AISSELLE

Cherchez toute grosseur ou tout durcissement anormal sous la peau à la zone entre le sein et l'aisselle.



ÉTAPE 2 : PALPATION

Palpez le sein opposé, fermement, en commençant par la partie externe, parcourez le sein en effectuant des petits cercles avec les bouts des doigts.



ÉTAPE 4 : MAMELON

Pressez délicatement le mamelon et vérifiez qu'aucun écoulement ne se produit.

ÉTAPE 5 : ON RECOMMENCE SUR L'AUTRE SEIN

Si vous constatez la moindre anomalie, contactez votre médecin sans attendre