

Octobre
Rose

Ensemble contre le cancer du sein !

Faites-vous
dépister. La
prévention **sauve**
des vies !



077 69 17 35



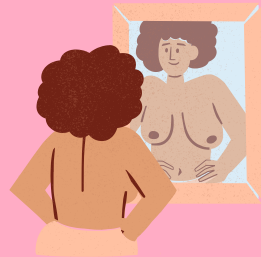
Clinique des ASSALAS
à côté du cadastre
route de la Sobraga

À vos seins, prêtes, palpez !

L'autopalpation, 1er geste de prévention

QUAND ?

Tous les mois, de préférence au même moment de votre cycle.
Pour les femmes ménopausées, choisissez un jour fixe chaque mois.



1. Observez

Debout devant votre miroir, inspectez les 2 seins et vérifiez qu'il n'y ait rien d'anormal (par exemple : des crevasses, des fossettes ou des plis, de la peau d'orange, de la peau qui pèle sur le sein, ou encore un écoulement par le mamelon de liquide ou de sang)

2. Touchez



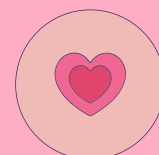
En levant le bras droit, palpez fermement et avec attention le sein droit en utilisant **les trois doigts "du milieu"** de la main gauche. Commencez au niveau de l'aisselle et **parcourez toute la surface du sein en effectuant de petits cercles du bout des doigts**.



3. Retouchez

Portez une **attention particulière à la zone entre le sein et l'aisselle** pour détecter toute grosseur ou anomalie sous la peau.

4. Vous y êtes presque



Terminez par le **mamelon** : **pressez-le délicatement** pour vérifier qu'aucun écoulement ne se produit.

N'oubliez pas l'autre sein !

Répétez les 4 étapes sur votre **sein gauche**.

Si vous avez le moindre doute, consultez rapidement votre médecin généraliste ou votre gynécologue pour un examen clinique.