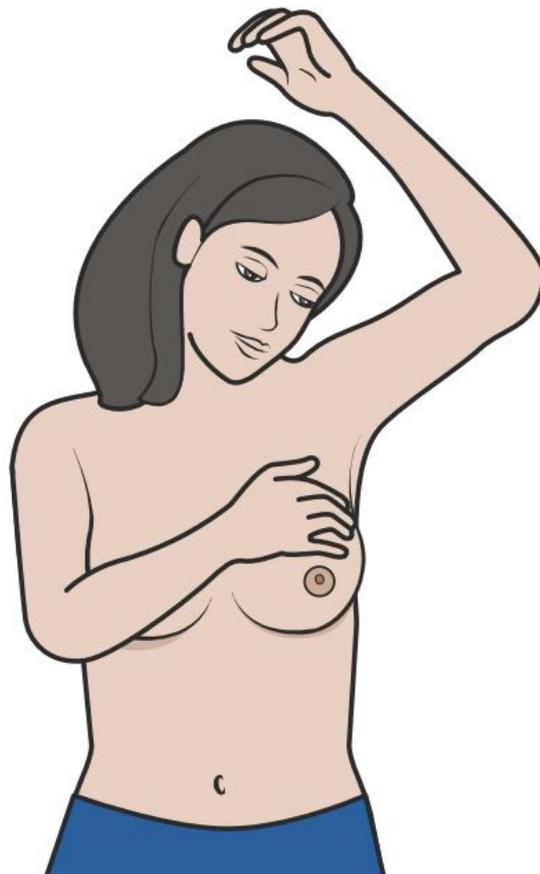


L'AUTO-PALPATION

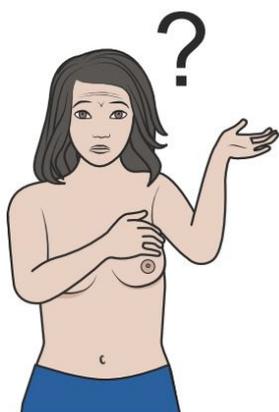
Je me fais un examen des seins



L'AUTO-PALPATION

A quoi ça sert?

L'auto-palpation est un geste préventif, simple que je fais tous les mois.



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

Je peux sentir quelque chose de différent par rapport à d'habitude dans mes seins.

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



Je vais voir mon Médecin ou mon gynécologue.

L'AUTO-PALPATION

Quand la faire?

**25
ans**

Âge à partir duquel je commence l'auto-palpation

MOIS						
Règles						

1 fois par mois

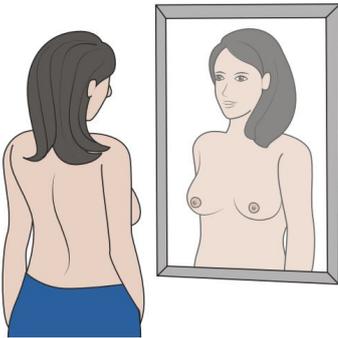
Après les règles.

**5
min**

Temps nécessaire pour l'auto-palpation.

L'AUTO-PALPATION

Comment ça se passe?



1

Je me mets debout devant un miroir



2

Je lève les deux bras

3

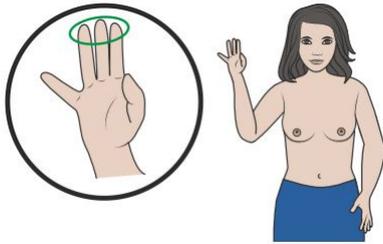
Je regarde pour voir si :

La peau fait des plis
J'ai une petite plaie



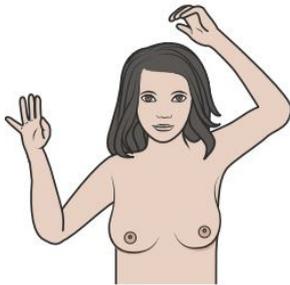
J'ai un liquide ou du sang qui coule
J'ai un petit creux





4

Je palpe mes seins
avec 3 doigts



5

Je lève le bras



6

Je commence par
l'extérieur du sein



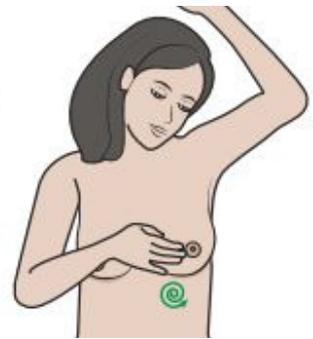
7

Je fais des petits cercles avec mes doigts

8

Je passe sur tout le sein en faisant des petits cercles

J'appuie bien sur tout le sein.



9

Je n'oublie pas la partie entre le sein et l'aisselle



10

Je palpe sur mon sternum



11

Je palpe sous ma clavicule



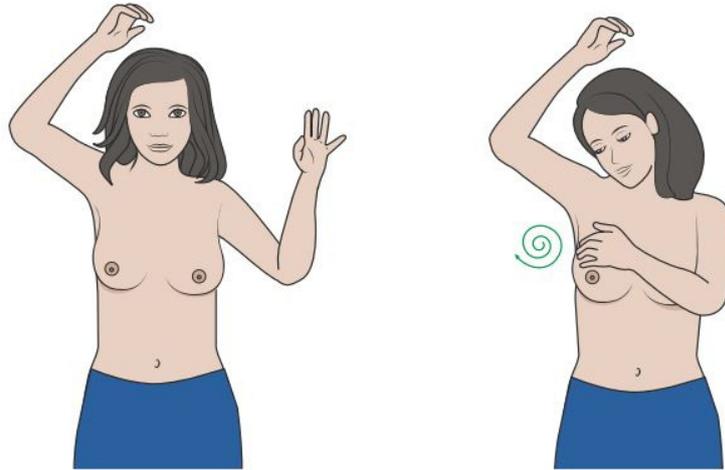
12

Je termine par le mamelon

Je pince doucement le mamelon
Aucun liquide ne doit sortir

13

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



A la moindre inquiétude, je vais voir mon Médecin ou mon gynécologue.

3 réflexes à adopter

- Un examen gynécologique une fois par an
- Un frottis cervico-utérin tous les 3 ans
- Une mammographie tous les 2 ans à partir de 50 ans