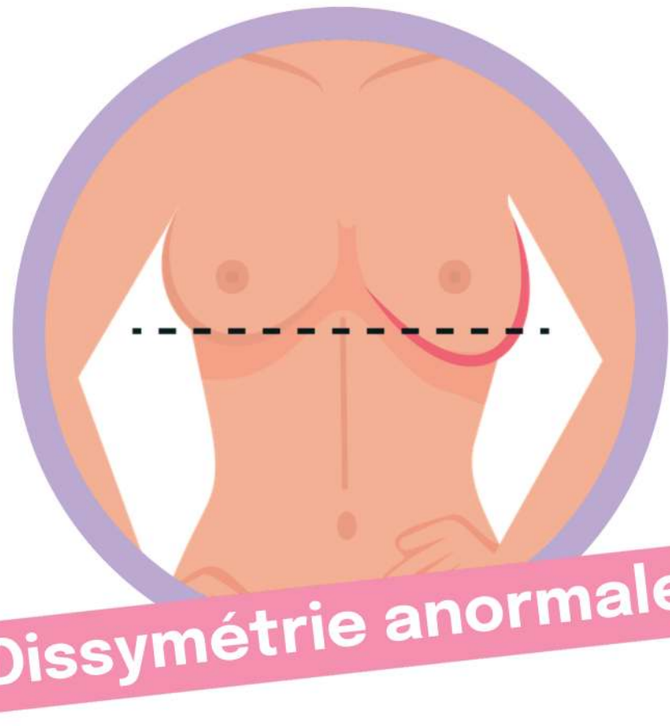
L'auto-surveillance des seins

Etape 1 : L'examen visuel

Dès 25 ans et une fois par mois, j'examine mes seins quelques jours après mes règles.
En position debout, les mains sur les hanches, seins nus et devant un miroir, je regarde mes seins.

Je repère si j'ai une ou plusieurs anomalies comme :



Si je repère au moins une anomalie :

Je prends rendez-vous chez mon médecin, mon gynécologue ou ma sage-femme sans attendre.
Il me donnera un avis et me prescrira des examens si besoin.

LA LIGUE CONTRE LE CANCER
ESSONNE

L'auto-surveillance des seins

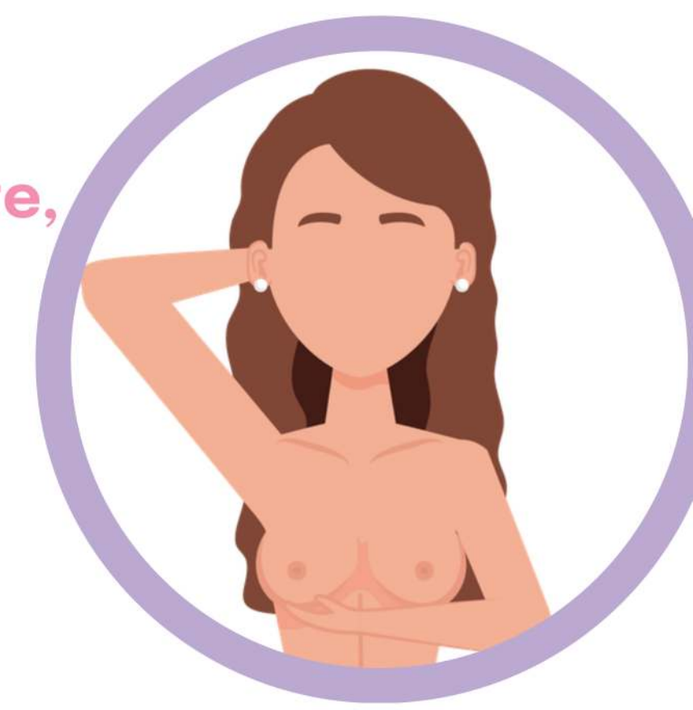
Etape 2 : Le toucher

Après l'examen visuel,
je palpe mes seins de la mannière suivante :

1

Je palpe mon sein avec 3 doigts à plat:
l'index, le majeur et l'annulaire

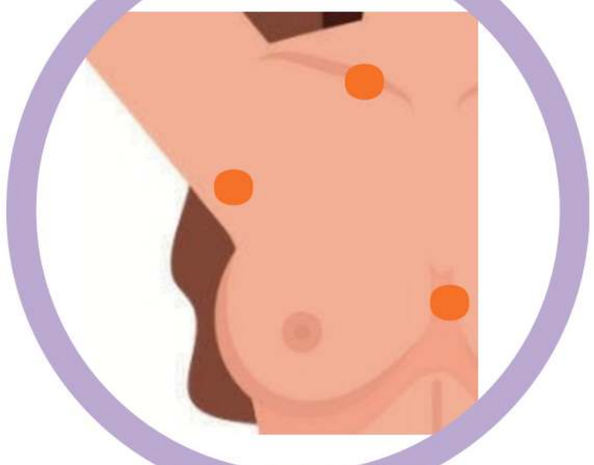
2 **Je lève le bras, en plaçant la main derrière la tête,**
(j'utilise la main droite pour le sein gauche)
Je commence par l'extérieur du sein
en faisant de petits cercles en appuyant
avec mes 3 doigts.



3

Je passe sur tout le sein en finissant par le mamelon.
Arrivée au mamelon,
je le pince.

4 **Je n'oublie pas de palper l'aisselle**
et aussi la clavicule(l'os près de l'épaule),
le sternum (l'os au milieu des seins).



Une fois terminé, je lève l'autre bras
et je commence la palpation de l'autre sein.

Si je sens une grosseur ou que du liquide sort du mamelon :

Je prends rendez-vous chez mon médecin, mon gynécologue ou ma sage-femme sans attendre. Il me donnera un avis et me prescrira des examens si besoin.

ATTENTION : A partir de 25 ans, il est recommandé d'avoir une palpation par un professionnel de santé, au moins une fois par an.
L'auto-examen des seins **ne remplace pas** la visite chez le médecin, le gynécologue ou la sage-femme.

LA LIGUE CONTRE LE CANCER
ESSONNE