

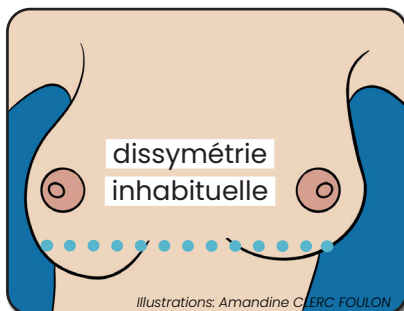
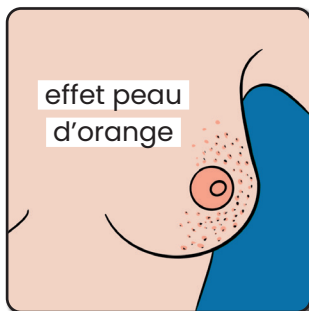
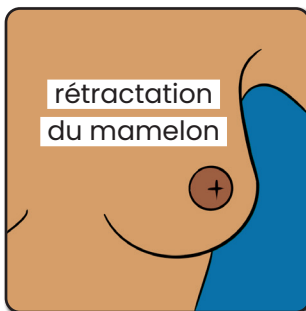
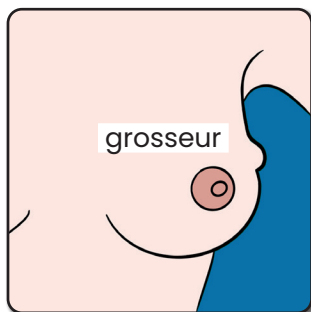
Connaissance de ses seins et auto-examen

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

L'examen visuel

**En position debout, les mains sur les hanches, seins
nus et devant un miroir, je regarde mes seins.**

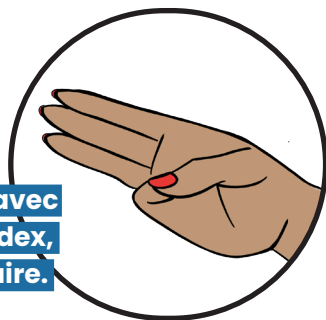
Je repère si j'ai une ou plusieurs anomalies comme :



Le toucher

En position debout, seins nus et devant un miroir, je palpe un sein après l'autre.

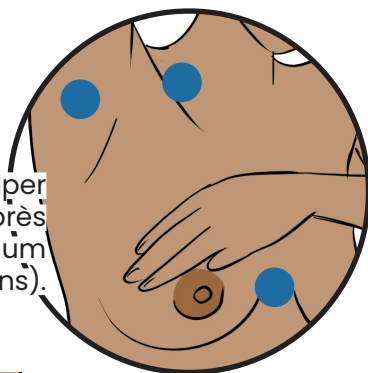
Je palpe mon sein avec
3 doigts à plat : l'index,
le majeur, l'annulaire.



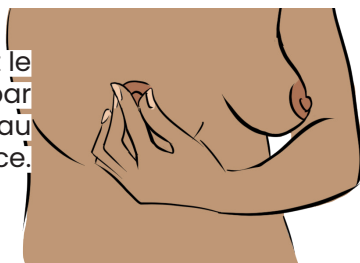
Je lève le bras, en plaçant la main derrière la tête et je commence par l'extérieur du sein faisant de petits cercles en appuyant avec mes 3 doigts (main droite pour sein gauche)



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



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



Si je repère au moins une anomalie, si je sens une grosseur ou que du liquide sort du mamelon :

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