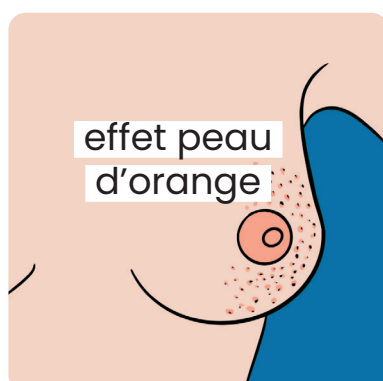
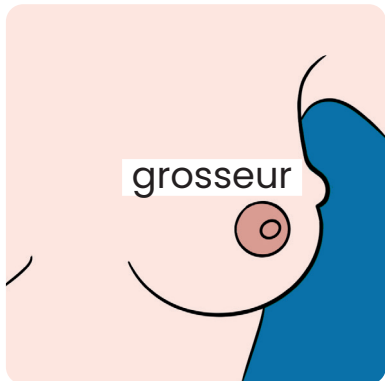
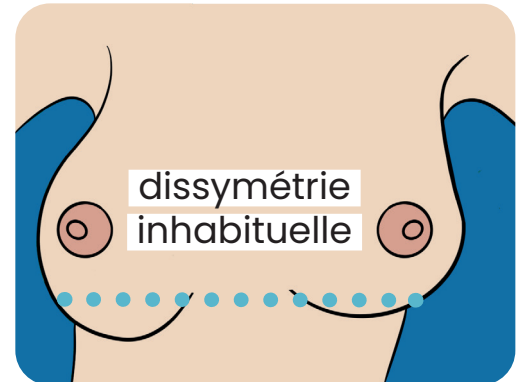


# Connaissance de ses seins et auto-examen

## 1. 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 :

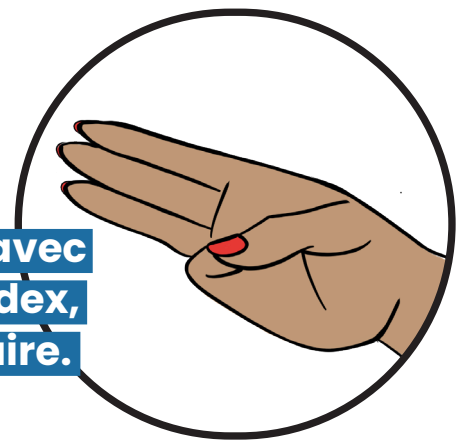


**En position debout, seins nus et devant un miroir, je palpe un sein après l'autre.**

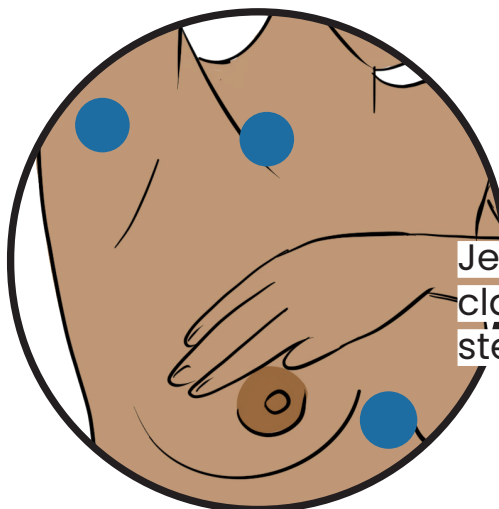
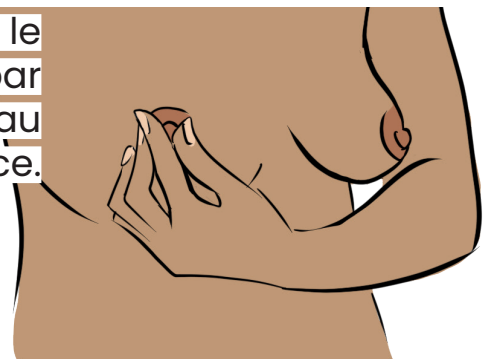


Je lève le bras, en plaçant la main derrière la tête, et je commence par l'extérieur du sein en faisant de petits cercles en appuyant avec mes 3 doigts (main droite pour sein gauche).

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



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



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



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.**



Téléchargez cette  
fiche conseil ici !