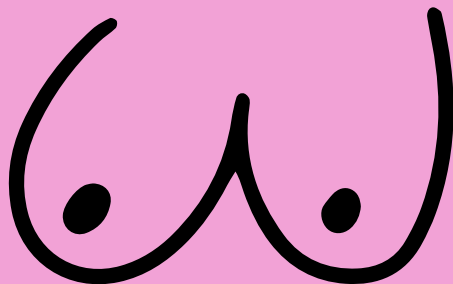


GARAZI en ROSE

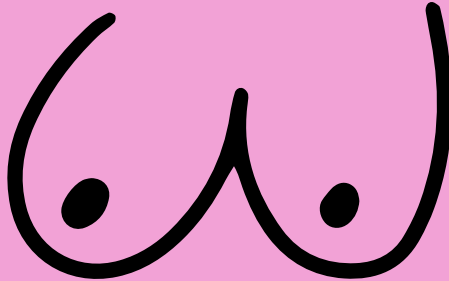


L'AUTO- PALPATION MAMMAIRE

GARAZI EN ROSE VOUS EXPLIQUE TOUT

WWW.GARAZIENROSE.COM

POURQUOI?

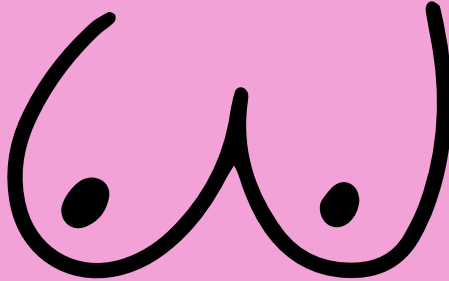


Plus un cancer du sein est **dépi**sté tôt, plus les chances de guérison sont grandes

L'autopalpation mammaire est le **1er maillon du dépistage** et peut permettre de consulter de manière rapide un professionnel

L'autopalpation ne remplace pas l'**examen clinique** réalisé **tous les ans** par votre médecin, votre gynécologue ou votre sage-femme **dès 25 ans** et la **mammographie pour les femmes de 50 à 74 ans**

QUAND? OÙ?



A QUEL ÂGE?

A partir de l'âge de **20 ans**
(mais on peut l'apprendre avant)

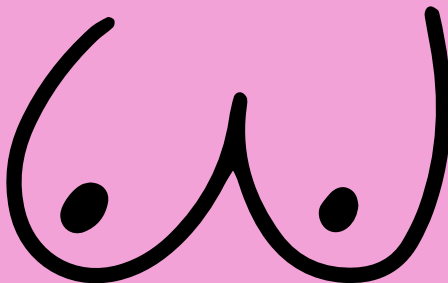
QUAND?

Régulièrement, de préférence **après les règles** car les seins sont plus souples et moins douloureux donc plus faciles à examiner

OÙ?

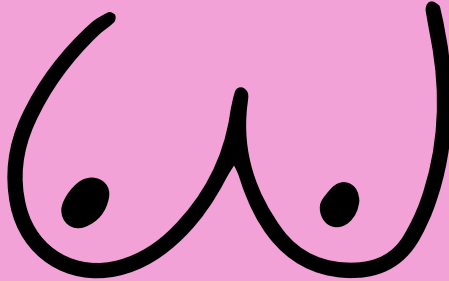
Debout, devant un **miroir**

ETAPE 1: J'OBSERVE



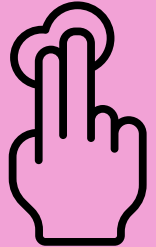
Observez vos seins à la recherche
d'un écoulement, d'une modification
du grain de la peau, d'un
changement de couleur, d'un
changement de forme du sein, d'une
grosseur, d'un creux ou **tout élément
inhabituel**

ETAPE 2: JE PALPE

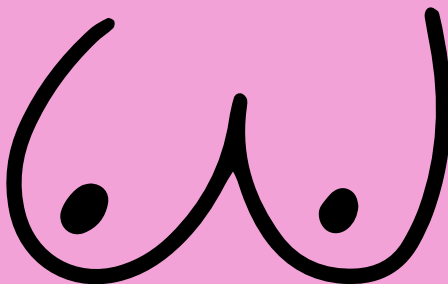


Levez ensuite le bras gauche, et palpez doucement et soigneusement votre sein gauche à l'aide de votre main droite.

Du **bout des doigts**, commencez par palper l'extérieur du sein en revenant vers l'intérieur à la recherche de masses, douleurs ou démangeaisons. De la même manière, examinez aussi la zone située entre le sein et l'aisselle, puis l'aisselle elle-même. Répétez ensuite l'opération sur le sein droit



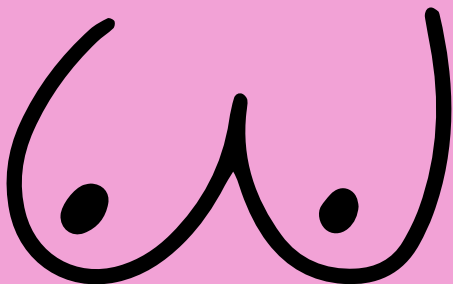
ETAPE 3: J'EXAMINE LE MAMELON



Pressez doucement votre mamelon
pour vous assurer qu'aucun
écoulement ne se produise et qu'il
n'est pas douloureux, enflammé ou
rétracté sur lui-même

.

**SI JE SENS QUELQUE CHOSE OU QUE
J'AI UN DOUTE?**



**En général, la plupart des changements décelés
par palpation du sein ne sont pas cancéreux**

**Néanmoins, si vous sentez quelque chose
d'anormal, prenez rendez-vous pour vérifier avec
votre médecin, votre sage-femme ou votre
gynécologue**