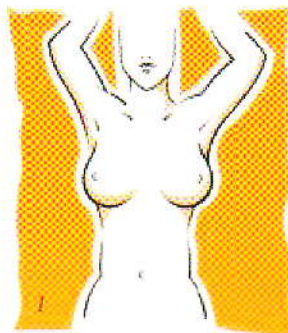


CE MOIS-CI, AVEZ-VOUS PENSE A EXAMINER VOS SEINS ?

Quelques gestes simples à pratiquer tous les mois...



1. Debout devant le miroir, les deux bras le long du corps ou les mains placées sur les hanches, observer vos seins **de face**, puis **de profil**. Recommencer l'inspection des seins en levant les bras au dessus de la tête. Presser doucement le mamelon et vérifier qu'il n'y ait pas d'écoulement de liquide.



2. Avec les 3 doigts (de la main droite pour le sein gauche et inversement pour le sein droit) bien à plat, parcourez votre sein **de la partie externe à la partie interne et vice-versa**, en sentant la glande rouler sous vos doigts.



3. Parcourez votre sein **par des mouvements circulaires**.

4. Parcourez votre sein de bas en haut et vice-versa. Vérifier également la zone entre le sein et l'aisselle.



Au moindre signe ou en cas de doute, n'hésitez pas à consulter votre médecin. La palpation des seins est un geste simple qui, bien pratiqué, rentre dans le cadre du programme du dépistage du cancer du sein.

Attention : l'auto-palpation ne peut remplacer des mesures de dépistage indispensables telle que la mammographie.



TOUS LES MOIS, PENSEZ A EXAMINER VOS SEINS !

90% des cancers du sein traités à un stade précoce peuvent être guéris. Le dépistage permet d'augmenter sensiblement les chances de guérison. Pensez-y...

L'auto-palpation

L'auto-palpation regroupe un ensemble de gestes simples qui, pratiqués tous les mois, après les règles, vous permettront de bien connaître vos seins, de détecter toute anomalie et de la signaler à votre médecin. L'auto-palpation est une pratique très positive et importante pour toutes les femmes car elle relève d'abord d'une meilleure connaissance de son corps, de ses changements, de ses métamorphoses, lors des diverses étapes de la vie.

Qui doit pratiquer l'auto-palpation ?

Il est recommandé que toute femme âgée de 20 ans et plus pratique l'auto-palpation. Ceci inclut les femmes enceintes, qui allaitent ou qui portent des prothèses mammaires.

Pourquoi ?

Pour apprendre à connaître son sein, afin de repérer tout changement : boule, inflammation, rétractation inhabituelle du mamelon, problème de peau.

Quand faut-il examiner ses seins ?

En général, les spécialistes préconisent de le faire une fois par mois, durant les jours suivant les règles, avant la congestion physiologique du sein. Quant aux femmes dont les règles sont irrégulières ou absentes, elles peuvent effectuer l'auto-palpation n'importe quand, à jour fixe dans le mois (par exemple chaque 1^{er} du mois, pour s'en rappeler).

Où ?

Dans un premier temps devant son miroir, puis sous la douche, la mousse facilitant la palpation et le mouvement du rouler-palper des doigts.



Pour toute information sur le programme de dépistage, contacter :
DOC 65, Dépistage Organisé des Cancers des Hautes-Pyrénées
8 Place au Bois - 65021 TARBES CEDEX
tél. 05.62.93.92.53 - Fax 05.62.55.14.97 - doc65@doc65.fr