

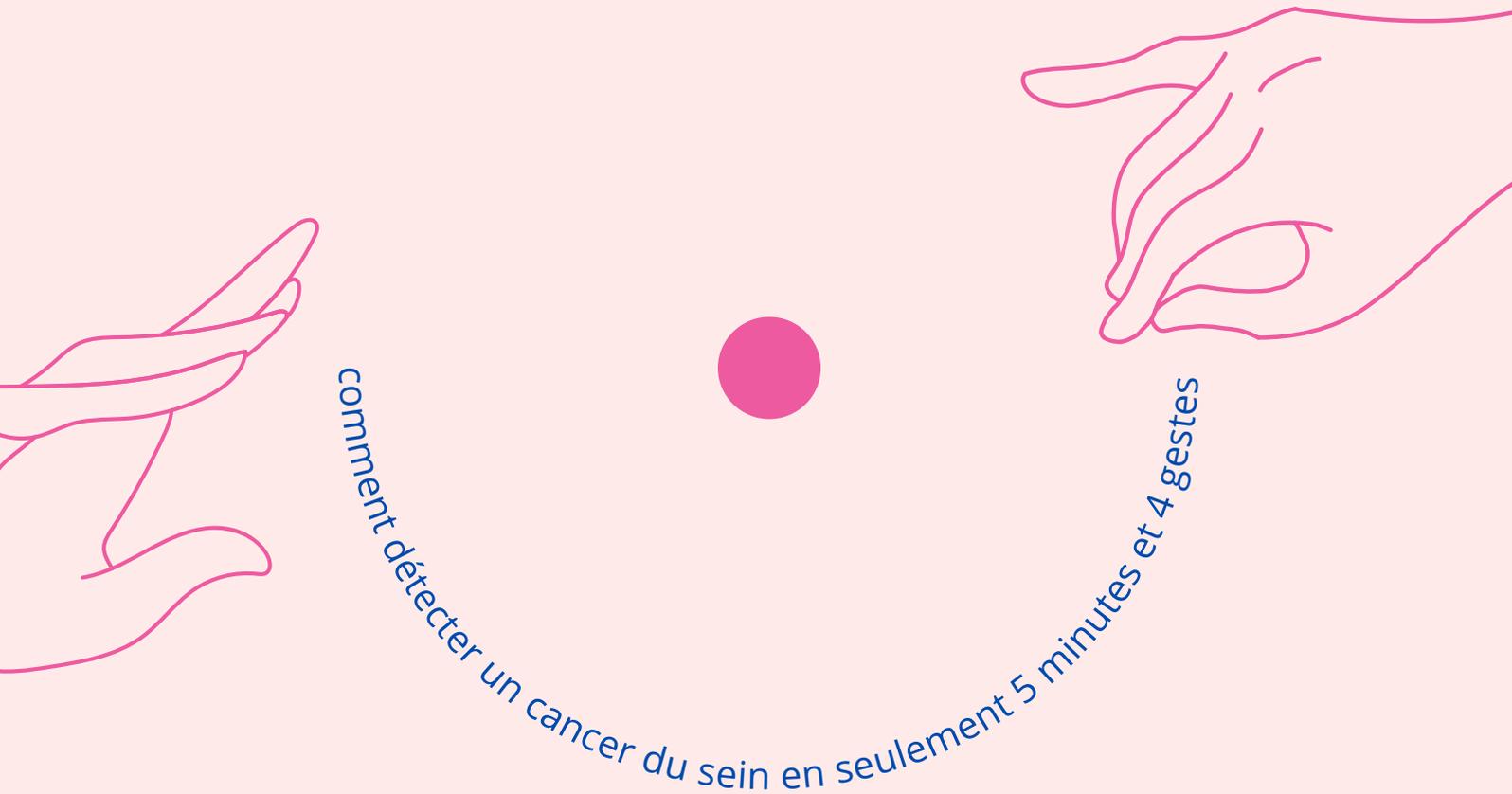


**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

Savoie

L'AUTOPALPATION EN 5 MINUTES



GUIDE DES 4 BONS GESTES

**POUR UN AUTO-EXAMEN INDOLORE ET RAPIDE
À PARTIR DE 25 ANS**

1 DOS DROIT, BRAS LE LONG DU CORPS DEBOUT DEVANT UN MIROIR

- inspectez vos deux seins
- vérifiez toute anomalie (écoulement, sang, crevasses, fossettes, plis, peau qui pèle...)



2 LE BRAS DROIT LEVÉ ET TROIS DOIGTS DE LA MAIN GAUCHE SUR LE SEIN

- palpez fermement votre sein droit de l'extérieur en revenant vers l'intérieur à la recherche de masses, douleurs ou démangeaisons
- parcourez le sein en réalisant des petits cercles du bout des doigts



3 FOCUS SUR LA ZONE ENTRE LE SEIN ET L'AISELLE

- de la même manière qu'à l'étape 2, cherchez toute grosseur ou durcissement anormal sous la peau en insistant sur la zone de l'aisselle



4 L'AUTO-EXAMEN DU MAMELON

- pressez délicatement le mamelon
- vérifiez qu'aucun écoulement ne se produit, qu'il n'est pas douloureux, enflammé ou rétracté

 **RECOMMENCEZ POUR LE SEIN GAUCHE**

L'AUTOPALPATION UNE FOIS PAR MOIS, LE GESTE NUMERO 1 POUR PRÉVENIR LE CANCER DU SEIN

EN CAS DE DOUTE OU D'ANOMALIE, CONTACTEZ VOTRE MÉDECIN TRAITANT