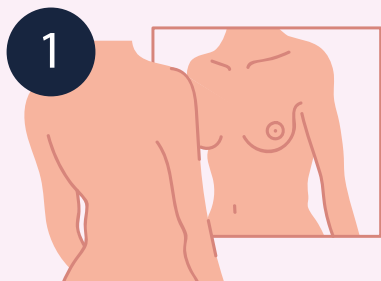


# PRÉVENTION: L'AUTOPALPATION C'EST SIMPLE!

En 5 étapes<sup>1</sup>, il est possible de réaliser des gestes simples afin de mieux connaître votre poitrine et de détecter toute anomalie et de la signaler à votre médecin. Si vous êtes concernées, ces gestes sont à réaliser de préférence une fois par mois, après vos règles car les seins sont plus souples. Plus vous le faites régulièrement, plus il vous sera facile de détecter une anomalie. L'objectif n'est pas de vous faire mal, prenez votre temps et soyez délicate!



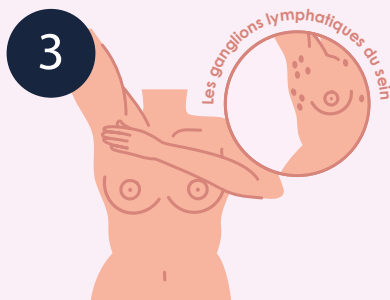
## 1 MIROIR MIROIR

Positionnez-vous dos droit devant le miroir les bras le long du corps. Observez votre poitrine et vos mamelons afin de vérifier qu'il n'y a rien d'inhabituel et pas de changement.



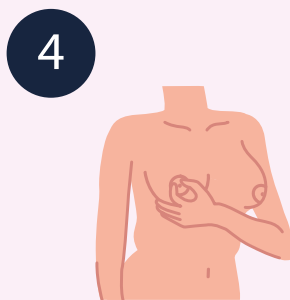
## 2 LA PALPATION

Avec trois doigts, palpez le sein opposé, fermement, attentivement et complètement. En commençant par la partie externe, parcourez le sein en effectuant de petits cercles avec les bouts des doigts.



## 3 LES AISSELLES

Une attention particulière doit être portée à la zone entre le sein et l'aisselle, cette dernière comprise. Cherchez toute grosseur ou toute induration anormale sous la peau.



## 4 LES MAMELONS

Pressez délicatement le mamelon afin de vérifier l'absence de tout écoulement provenant du sein. Si c'est le cas, prévenez votre médecin sans attendre.

5 Répétez l'auto-examen sur l'autre sein



en partenariat avec **BIOGARAN**

