



## 1 MINUTE PAR MOIS, POUR TOI

L'autopalpation se réalise régulièrement de préférence après les règles car les seins sont plus souples et moins douloureux donc plus faciles à examiner.



### Étape 1

#### Observation des seins et du mamelon

Se positionner dos droit devant le miroir et bras le long du corps.

Observer s'il y a :

**Un Changement** de taille et/ou de forme, perte de symétrie.

**Un Changement** d'aspect : pli, rougeur.

**L'Apparition** d'une grosseur.



### Étape 2

#### Palpation des seins

Levez le bras du côté du sein à examiner et examinez le sein avec la main opposée

(avec minimum 3 doigts) :

pour le sein droit levez le bras droit

et palpez avec la main gauche,

pour le sein gauche levez le

bras gauche et palpez avec

la main droite



### Étape 3

#### Palpation des seins

Commencez par la partie extérieure de votre sein en faisant de petits mouvements circulaires avec les bouts des doigts en appuyant bien sur le sein (écrasez la glande mammaire contre la paroi thoracique), zone par zone jusqu'à l'intérieur, à la recherche d'une grosseur ou d'une induration.



### Étape 4

#### Palpation des aires ganglionnaires

Vérifier l'absence de ganglions sous les aisselles et au niveau de la clavicule



### Étape 5

#### La pression des mamelons

Presser les mamelons afin de vérifier l'absence de tout écoulement provenant du sein.

En adoptant certains comportements au quotidien, comme ne pas fumer, limiter sa consommation d'alcool, surveiller son poids, pratiquer une activité physique et manger équilibré, les femmes peuvent limiter leur risque d'être atteintes d'un cancer, dont celui du sein.

# Association

La vie est  
**Belle**



## La Vie est Belle

Application mobile **gratuite**

L'association a pour but d'aider les personnes touchées par un cancer en leur apportant du réconfort par des visites ou des coups de téléphone, de l'aide financière pour acheter une perruque, etc...

L'application permet aux personnes malades de trouver des bénévoles disponibles pour les aider autour d'eux.



ÊTRE  
INFORMÉ



AIDER OU  
ÊTRE AIDÉ



PROCHE DE  
CHEZ VOUS



SELON VOS  
DISPONIBILITÉS

Association  
**La Vie est Belle**

[www.Associationlavieestbelle.fr](http://www.Associationlavieestbelle.fr)

Devenez Bénévoles 2.0 Téléchargez l'application !

