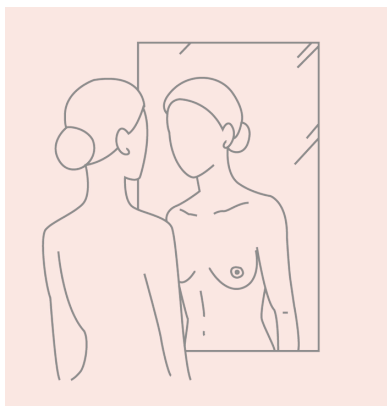




L'AUTOPALPATION, UN GESTE SIMPLE



L'autopalpation est essentielle pour la détection précoce du cancer du sein, permettant de repérer d'éventuelles anomalies. En prenant quelques minutes chaque mois pour s'examiner, chaque femme peut agir pour sa santé et renforcer sa confiance. Informez-vous et n'hésitez pas à consulter un professionnel si vous avez des doutes.



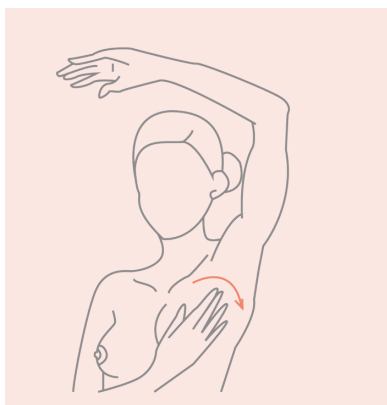
Étape 1 : L'Observation

De préférence quelques jours après les règles, mettez vous face au miroir, *inspectez les deux seins* et vérifiez qu'il n'y a rien d'inhabituel. Par exemple une crevasse, fossette, plis ou peau qui pèle ou dite d'orange sur le sein



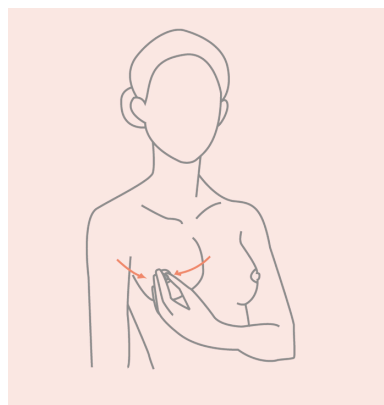
Étape 2 : Palpation

Palpez le sein opposé, fermement en commençant par la partie externe, parcourez le sein en effectuant *de petits cercles* avec le bout des doigts.



Étape 3 : Aisselle

Cherchez toute *grosseur* ou tout durcissement anormal sous la peau au niveau de la zone *entre le sein et l'aisselle*.



Étape 4 : Mamelon

Pressez délicatement le *mamelon* et vérifiez qu'aucun *écoulement* ne se produit.

Étape 5 : On recommence sur l'autre sein