

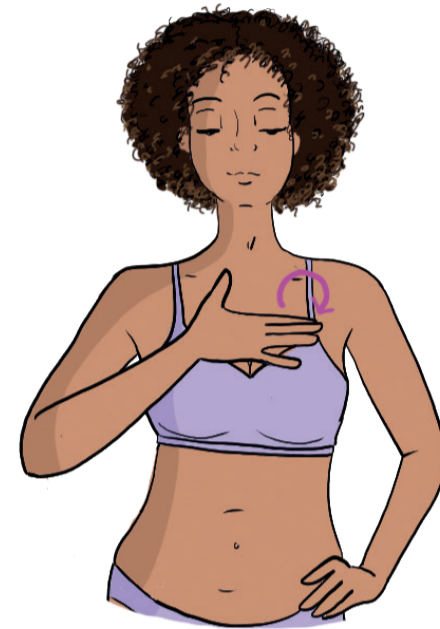
L'AUTOPALPATION, UN GESTE SIMPLE

L'autopalpation est un **geste** de plus dans **la prévention du cancer du sein** mais ne se substitue pas à votre visite régulière chez votre gynécologue, médecin ou sage-femme.



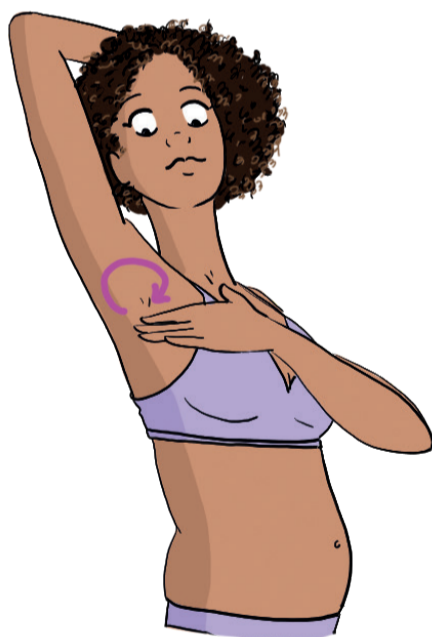
ÉTAPE 1 : L'OBSERVATION

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 les bouts des doigts.



ÉTAPE 3 : AISSELLE

Cherchez toute **grosueur** ou tout durcissement anormal sous la peau à 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

Si vous constatez la moindre anomalie, contactez votre médecin sans attendre