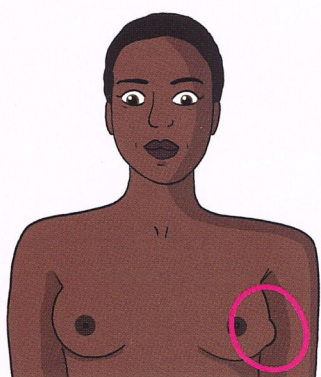
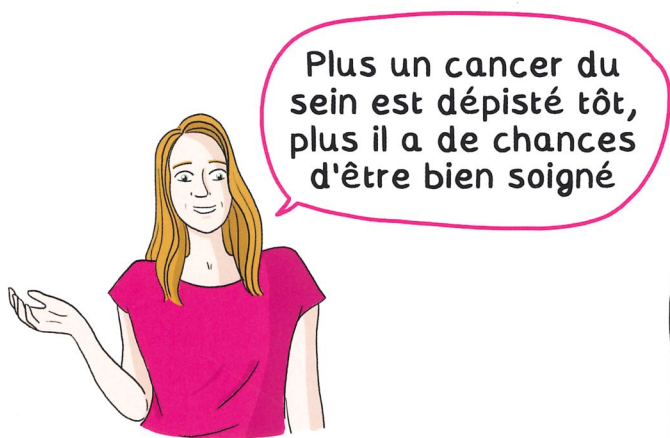
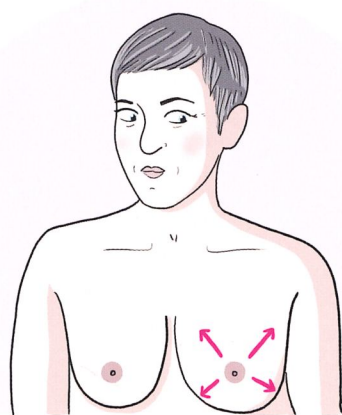


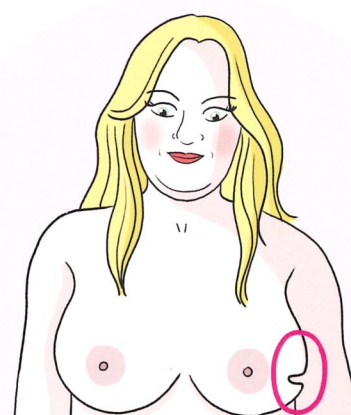
# LES SIGNES POSSIBLES DE CANCER DU SEIN



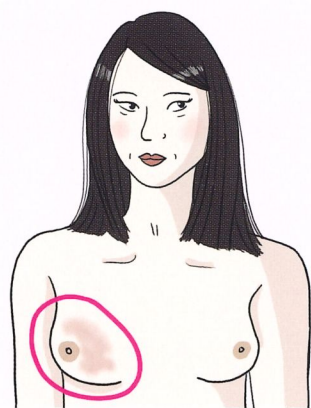
Apparition d'une masse anormale



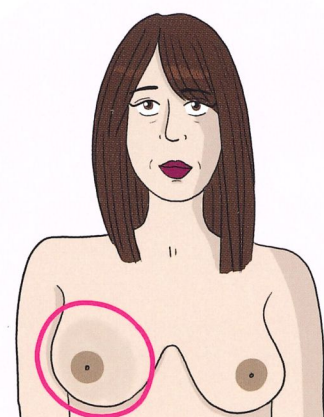
Changement de forme ou de taille



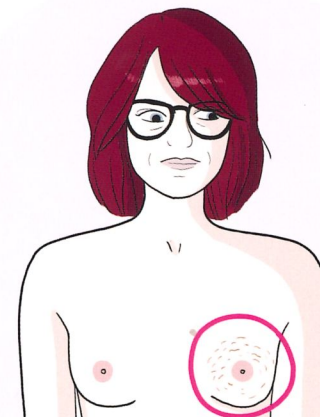
Fossettes, creux ou replis vers l'intérieur



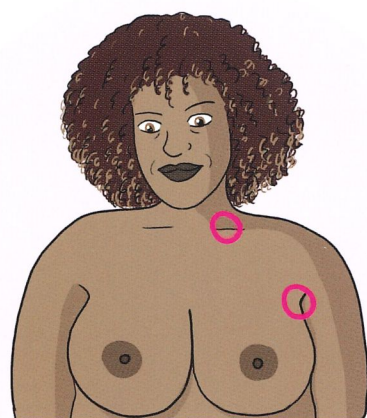
Rougeurs



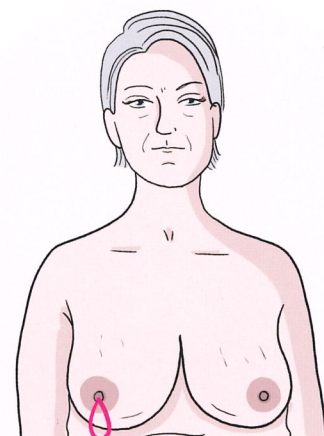
Épaississement de la peau



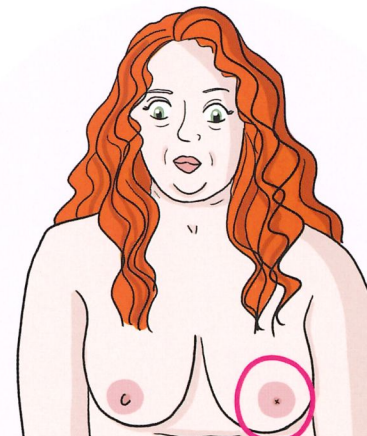
Effet peau d'orange



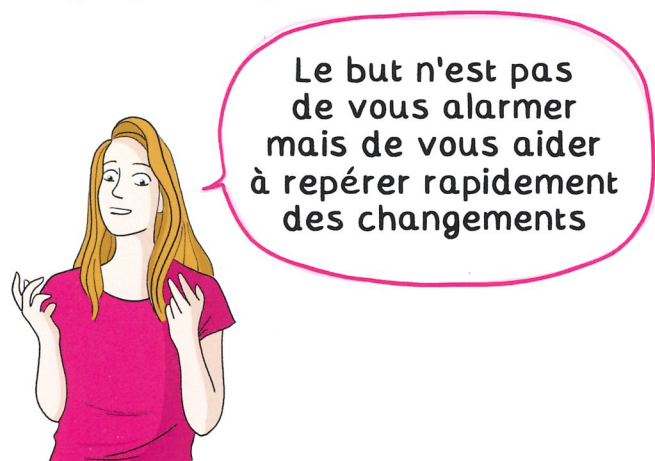
Modification des ganglions lymphatiques



Écoulement



Modification du mamelon ou de l'aréole



En cas de doute...

CONSULTEZ UN·E PROFESSIONNEL·LE DE SANTÉ



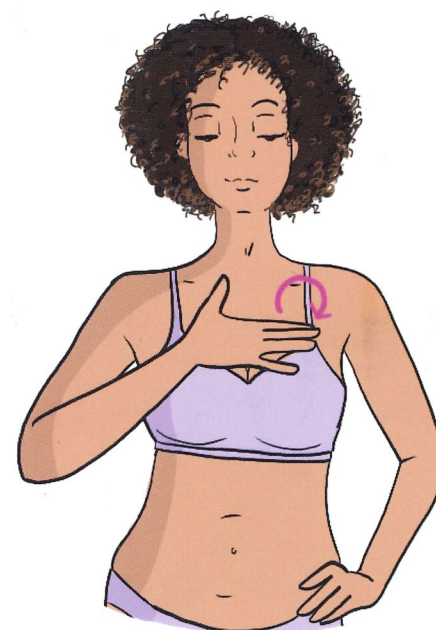
# L'AUTOPALPATION, UN GESTE SIMPLE

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.



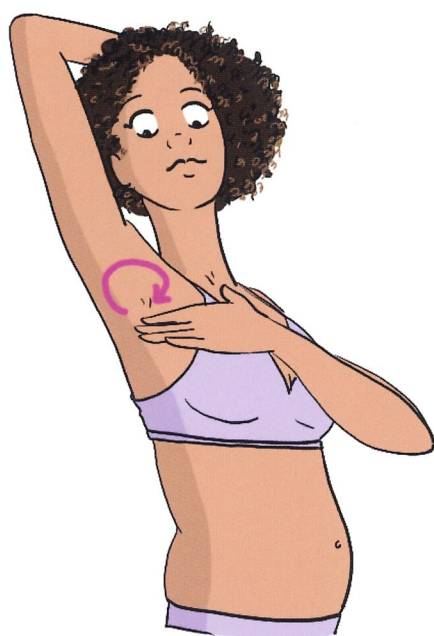
## ÉTAPE 1 : L'OBSERVATION

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 **grosseur** 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**