

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.



Alors, je te montre.

ÉTAPE 1 : L'OBSERVATION

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.

J'avoue que c'est un peu bizarre mais nécessaire !



ÉTAPE 4 : MAMELON

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

ÉTAPE 5 : ON RECOMMENCE AVEC L'AUTRE SEIN

En cas de doute, consultez un-e professionnel-le de santé

