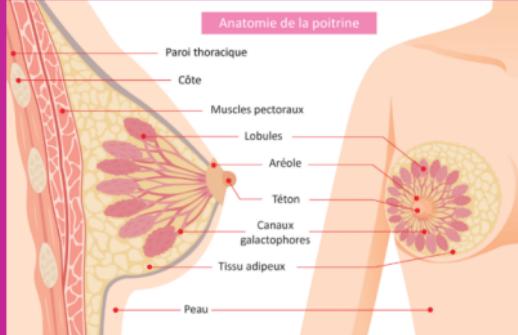


# AUTO-PALPATION MAMMAIRE

S'INFORMER SUR LE SUJET  
C'EST AVOIR LES BONS RÉFLEXES

## Pourquoi ?

- ✓ Ce cancer du sein touche 1 femme sur 8 au cours de sa vie
- ✓ C'est le premier maillon du dépistage précoce du cancer du sein
- ✓ Détecté tôt, il se soigne mieux
- ✓ Personne ne connaît mieux votre corps que vous



# En bref



1 fois par mois j'observe mes seins



Après les règles (si j'en ai encore), quand les seins sont souples



Devant un miroir pour bien observer



Palpez vos seins avec les 2e, 3e et 4e doigts de la main opposée



Le bras du sein palpé levé



Puis recommencer la même opération sur l'autre sein



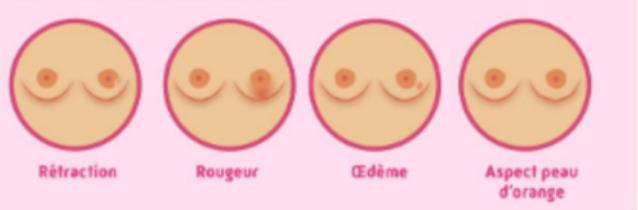
## UNE MODIFICATION DU MAMELON OU DE L'AREOLE



## UN CHANGEMENT DE FORME OU APPARITION D'UNE GROSSEUR



## UNE MODIFICATION DE LA PEAU



Si vous remarquez de tels changements, consultez un médecin



Plus de conseils sur le site [www.cptsduhautbocage.fr](http://www.cptsduhautbocage.fr)