

ETAPE 3 : CONSULTER

Vous constatez un **changement** ou une anomalie ?

N'attendez-plus et prenez rendez-vous avec votre médecin traitant ou votre gynécologue !

Je réalise gratuitement ma mammographie et/ou mon échographie mammaire à l'Hôpital Alexandra Lepève :



Unité de sénologie et imagerie gynécologique

☎ 03 28 28 59 74



Hôpital Alexandra Lepève - Centre Hospitalier de Dunkerque
130 Avenue Louis Herbeaux - CS 76 367
59 385 Dunkerque Cedex 1
03 28 28 59 00 - www.ch-dunkerque.fr

Suivez notre actualité sur les réseaux sociaux
f in Hôpital Alexandra Lepève



L'AUTO-PALPATION DU SEIN : COMMENT LA RÉALISER ?



- › L'**auto-palpation** est le premier maillon du dépistage du cancer du sein.
- › Elle peut s'effectuer **dès 20 ans, quelques jours après les règles** ou **un jour fixe par mois** après la ménopause.

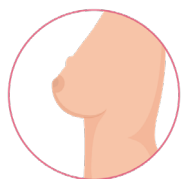


ETAPE 1 : REGARDER

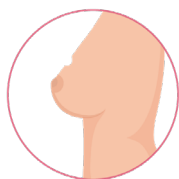
Devant le miroir après la douche, observez :

La forme et la taille de vos seins

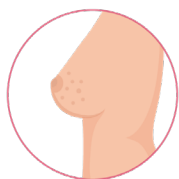
Remarquez-vous la présence de :



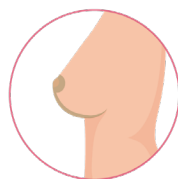
Nodules



Creux



Une texture anormale



Un changement de couleur

Vos mamelons et aréoles

Remarquez-vous :



Un changement de forme



Un changement de couleur



Des écoulements anormaux

ETAPE 2 : PALPER

Avec 1 bras levé et les 3 doigts de la main opposée placés à plat, **palpez toute la zone entre l'aisselle, la clavicule et le sein.**



Ensuite, **palpez votre sein en formant une spirale** de l'extérieur du sein vers le mamelon.

Puis **pincez votre mamelon** et assurez-vous qu'il n'y ait pas d'écoulements anormaux.



Finissez par palper votre sein **en position allongée...**

... Et répétez toutes les étapes en vous palpant de l'autre côté !