

# « SE FAIRE DÉPISTER : ON A TOUT À Y GAGNER ! »

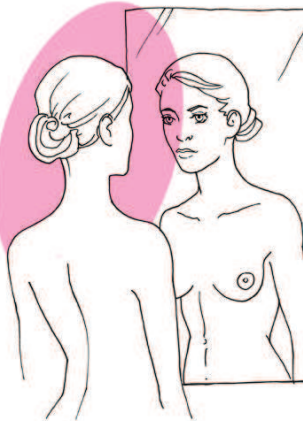
## La méthode de l'auto-palpation

L'auto-palpation regroupe un ensemble de gestes simples qui, pratiqués tous les mois, après les règles, vous permettent de bien connaître vos seins, de détecter toute anomalie et de la signaler à votre médecin.

**Attention,** Cette pratique ne remplace pas un suivi médical régulier. Si vous ne l'avez jamais réalisée, n'hésitez pas à demander conseils à votre médecin traitant ou votre gynécologue.

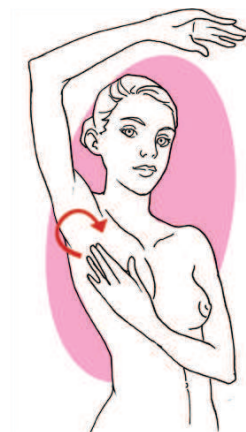
### Étape 1/4

Debout, devant un miroir, inspectez les deux seins et vérifiez qu'il n'y a rien d'anormal



### Étape 2/4

Levez le bras droit. Avec les trois grands doigts de la main gauche, palpez le sein droit, fermement, attentivement et complètement. En commençant par la partie externe, parcourez le sein en effectuant de petits cercles avec les bouts des doigts.



# « SE FAIRE DÉPISTER : ON A TOUT À Y GAGNER ! »

## La méthode de l'auto-palpation

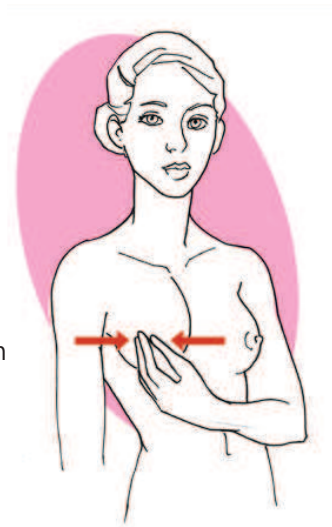
### Étape 3/4

Veillez à examiner tout le sein.  
Une attention particulière doit être portée à la zone entre le sein et l'aisselle, cette dernière comprise. Cherchez toute grosseur ou toute masse dure anormale sous la peau.



### Étape 4/4

Terminez par le mamelon  
Pressez délicatement le mamelon et vérifiez qu'aucun écoulement ne se produit.  
Si c'est le cas, prévenez votre médecin ou gynécologue.



**Répétez l'auto-examen sur le sein gauche en suivant les mêmes étapes.**