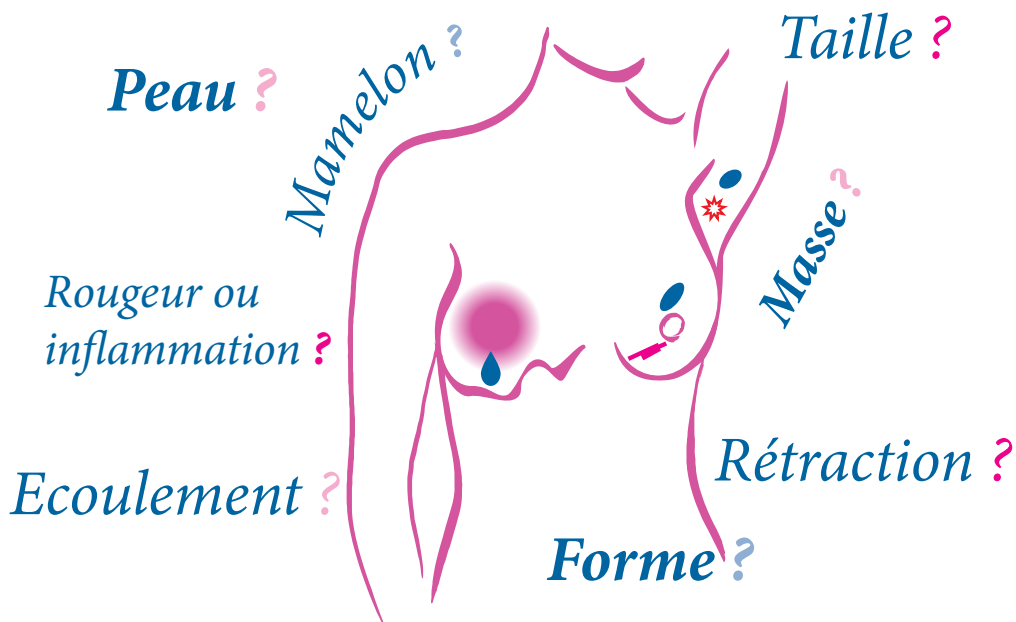


Connaître ses seins

Étape 1: Observer

Face au miroir : examinez vos seins jusqu'aux aisselles.



Répétez l'exercice avec la main derrière la tête.

Pourquoi ?

Il s'agit d'apprendre à mieux connaître ses seins et de détecter immédiatement un changement.

En cas de doute, ne prenez aucun risque, contactez votre médecin.

Étape 2: Palper

Palpez vos seins et vos aisselles avec le bout des doigts en exerçant une légère pression.

Nous vous proposons la technique suivante:



En cercle



De l'extérieur vers l'intérieur
(6 cadrans par sein)



En zigzag

Cependant, le principal est de CONNAÎTRE SES SEINS afin d'y détecter précocement toute modification.

Si vous avez mal ou vous sentez une masse, consultez votre médecin.

Étape 3: Planifier

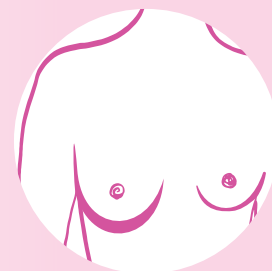
Par facilité, vous pouvez programmer un rappel dans l'agenda de votre smartphone chaque mois, une semaine après vos menstruations.

Vos seins pourraient être plus sensibles que d'habitude pendant vos menstruations.

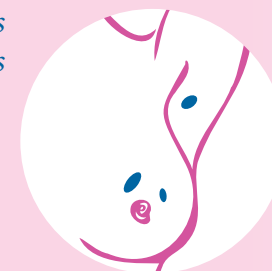
Sachez que quatre examens par an sont un minimum à effectuer.

En cas de changement éventuel du sein ou de découverte d'une anomalie, il est recommandé de consulter son gynécologue ou son médecin généraliste pour une visite de contrôle.

Signaux qui doivent vous amener à consulter un médecin



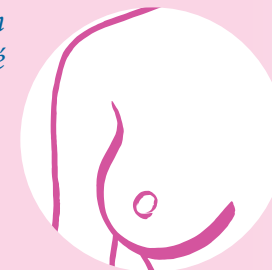
Une masse dans les seins ou les aisselles



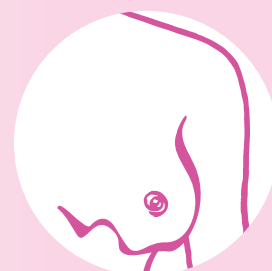
Un changement soudain de taille ou de forme



Un mamelon rétracté



Une plaie mal cicatrisée sur un sein ou une croûte sur le mamelon



Une peau du sein rétractée



Un écoulement du mamelon



Une douleur au niveau de la poitrine ou des aisselles



Une rougeur/inflammation du sein ou du mamelon



*Vous voulez en savoir plus ? Regardez cette vidéo,
et n'hésitez pas à la partager.
www.roche.be/fr/connaitre-ses-seins.html*

Soyez attentive peu importe votre âge !

Vous avez entre 50 et 69 ans ?

*Participez au dépistage du cancer du sein offert par le gouvernement,
faites le test de mammographie GRATUIT.*

Pour en savoir plus: www.ccref.org ou via le QR code ci-dessous.

