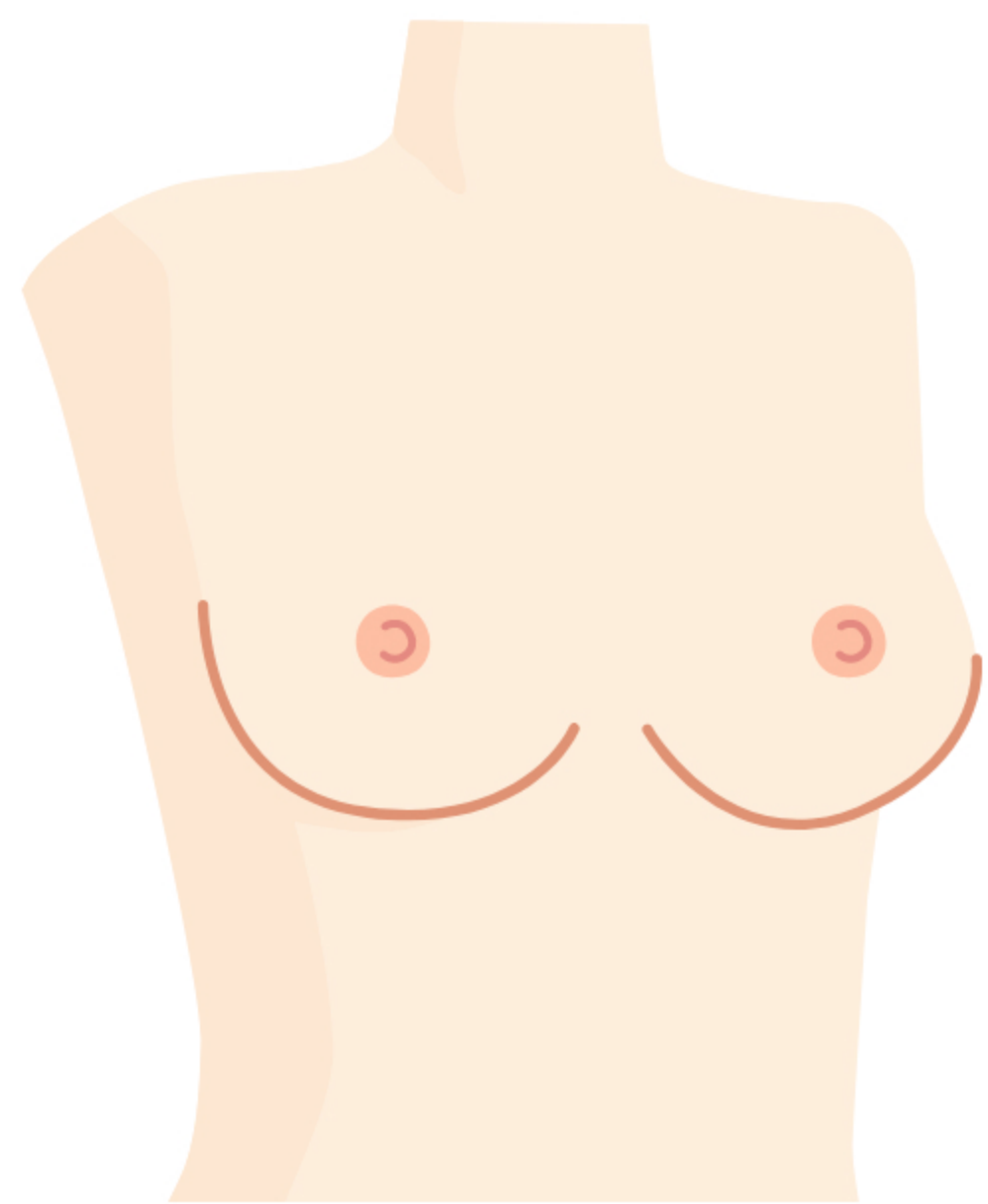


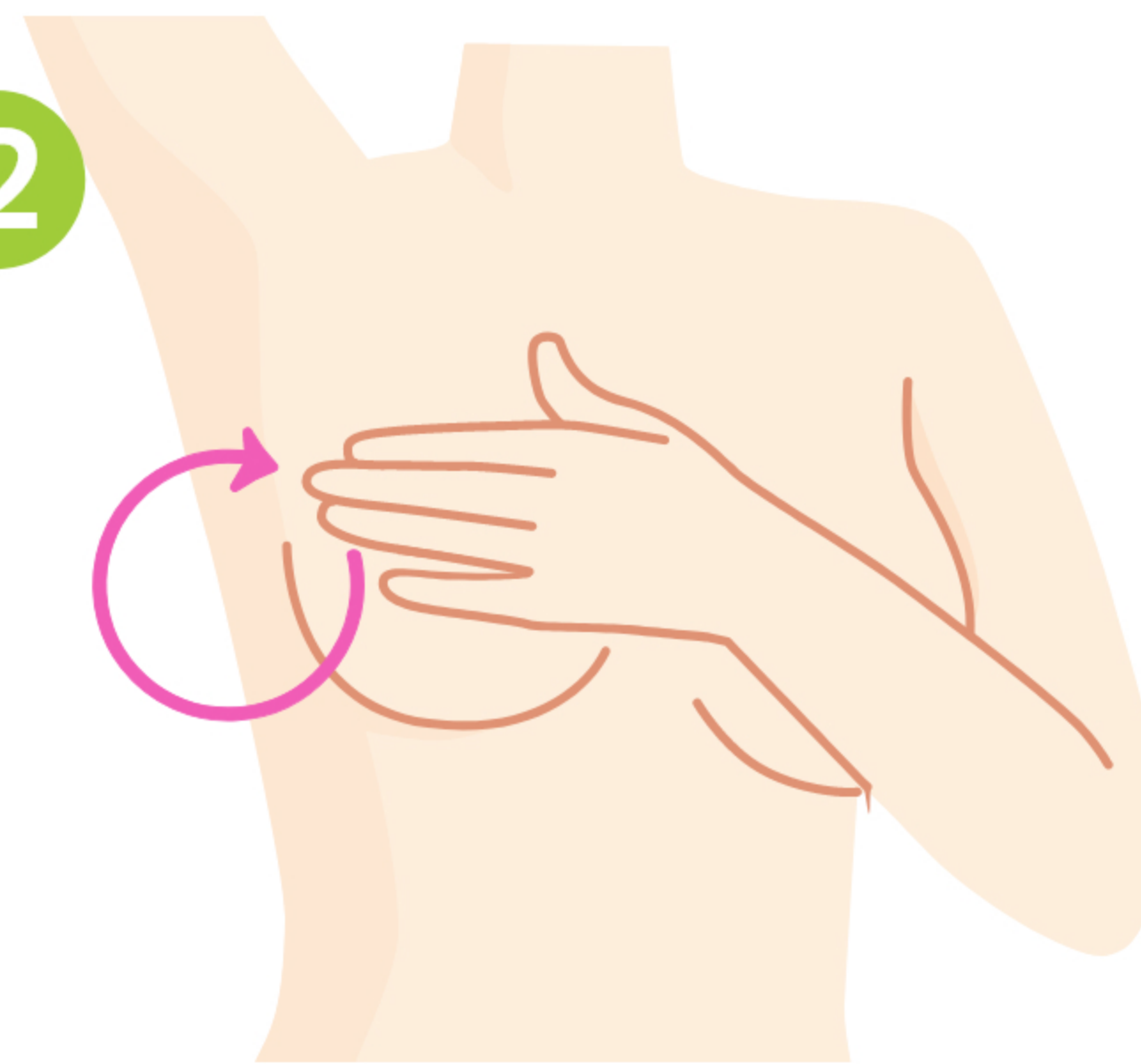
# Octobre rose : l'auto-palpation des seins

1



Regardez vos deux seins devant le miroir et vérifiez qu'il n'y a **rien d'inhabituel** : écoulement, crevasses, plis, peau qui pèle ...

2



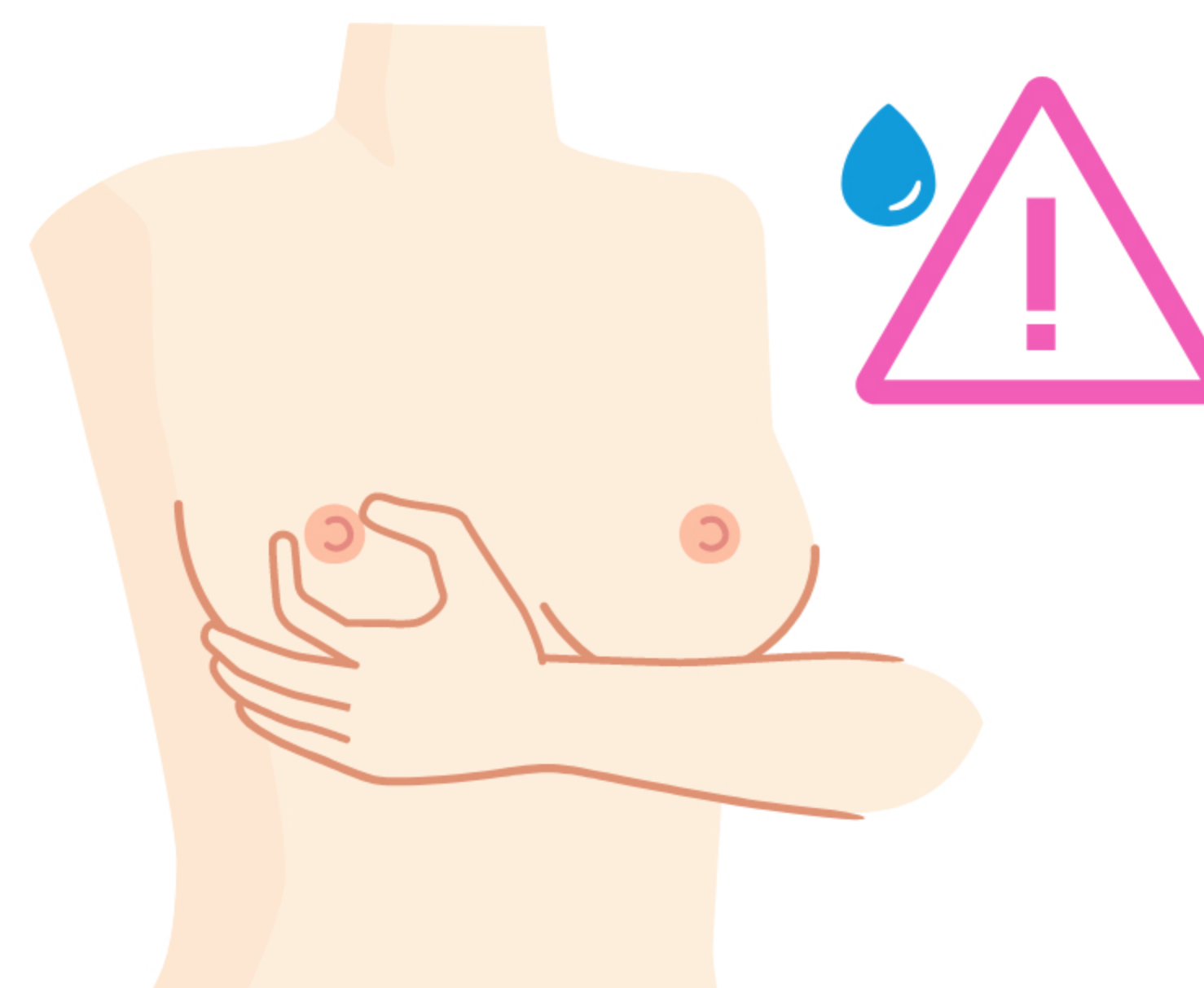
Avec **3 doigts**, palpez le sein opposé : parcourez le sein en effectuant de **petits cercles** avec les bouts des doigts

3



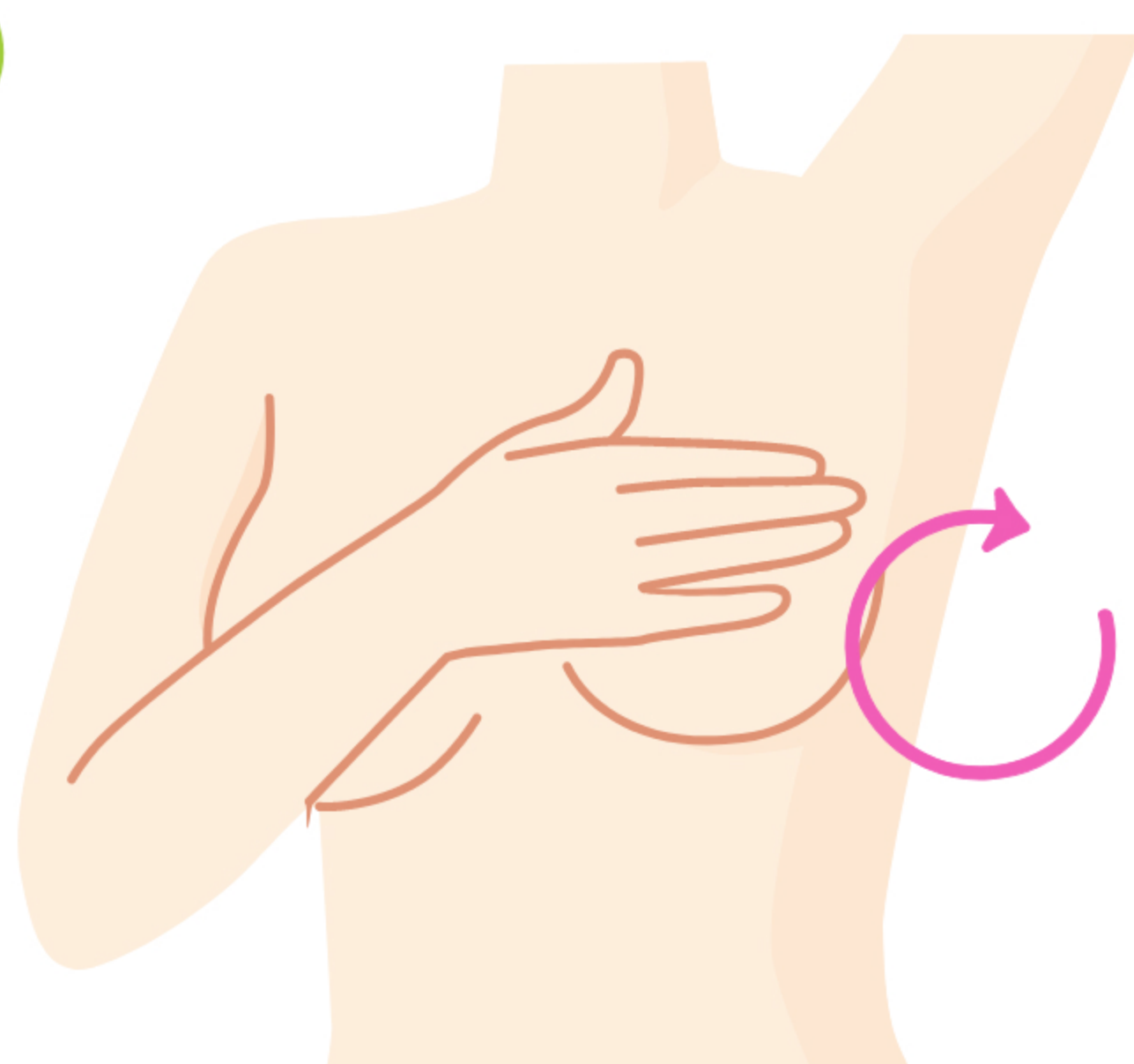
Vérifiez aussi la zone **entre le sein et l'aisselle**. Cherchez toute **grosseur** ou tout **durcissement** anormal sous la peau

4



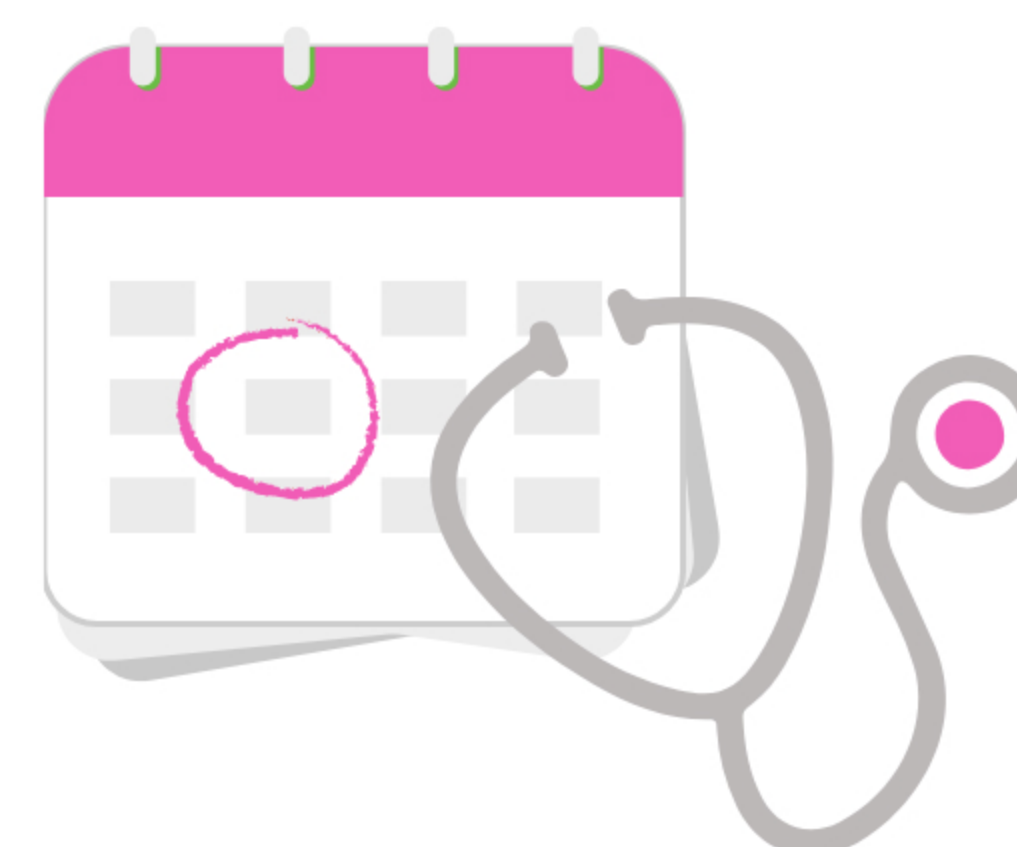
**Pressez délicatement** le mamelon et vérifiez qu'**aucun écoulement** ne se produit. Si c'est le cas, prévenez votre médecin sans attendre.

5



**Répétez l'opération** de l'autre côté

6



Cet examen ne remplace pas la **visite annuelle** à faire chez votre **gynécologue ou médecin**