



5 min pour apprendre l'autopalpation

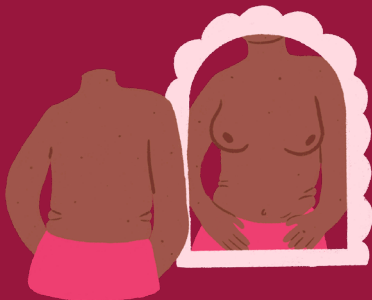
À VOS SEINS, PRÊT·ES ? PALPEZ !

On vous montre les bons gestes
pour mieux connaître vos seins et
repérer un changement inhabituel



À VOUS DE JOUER !

- 1 REGARDER**
Debout, les mains
sur les hanches, seins nus
et devant un miroir
je regarde mes seins.



- 2 PALPER**
(à faire sur les deux seins)



Palper les seins avec 3 doigts,
à plat (index, majeur
et annulaire)



Lever le bras (le placer derrière
la tête), commencer par l'extérieur
du sein en faisant de petits cercles
en appuyant avec les 3 doigts.



Passer sur tout le sein en
finissant par le mamelon.
Pour le toucher, on le pince.



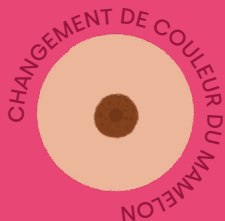
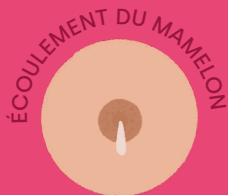
Terminer en palpant l'aisselle,
la clavicule et le sternum.

3 CONSEILS

- Prenez l'habitude de connaître vos seins et d'être attentive à tout changement inhabituel.
- À partir de 25 ans, il est recommandé d'avoir une palpation par un professionnel de santé au moins une fois par an.
- L'autopalpation ne remplace pas une visite annuelle chez votre médecin, gynécologue ou la sage-femme.

ÇA, JE SURVEILLE !

Un changement nouveau ou inhabituel ?
J'en parle à un professionnel de santé



CONSEILS

- À partir de 25 ans, il est recommandé d'avoir une palpation par un professionnel de santé au moins une fois par an.
- L'autopalpation ne remplace pas une visite annuelle chez votre médecin, gynécologue ou la sage-femme.



MSP LES COLIBRIS

Votre équipe de santé locale est là
pour vous accompagner.

Médecins, pharmaciens, infirmières et professionnels
de santé de la MSP peuvent répondre
à vos questions, vous orienter et vous accompagner
dans votre suivi.



Scannez moi et retrouvez
des ressources médicale
pour prendre soins de vous
au quotidien



Parlons-en, informons nous
et prenons soin de nous.