

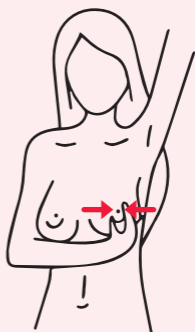
# GUIDE D'AUTO-PALPATION

Observez vos deux seins, vérifiez qu'il n'y a rien d'anormal. Après avoir réalisé l'examen visuel, cherchez toute grosseur éventuelle ou zone anormalement dure sous la peau.



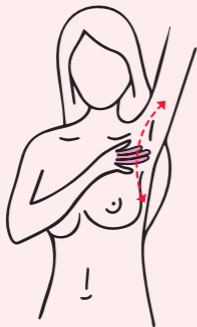
## Effectuez des cercles

Palpez le sein gauche avec les trois doigts de la main droite.



## Pressez le mamelon

Vérifiez qu'aucun écoulement ne se produit.



## Examinez l'aisselle et la zone de sein à l'aisselle.

Palpez cette zone gauche avec les 3 doigts de la main droite.



Répétez ces étapes sur l'autre sein.

L'AUTO-PALPATION\* NE REMPLACE PAS UNE VISITE RÉGULIÈRE CHEZ UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ (PAS UNIQUEMENT UN MÉDECIN).

*\*C'est un geste gratuit qui peut permettre de déceler une anomalie et/ou un changement.*



**ROUGEGORGE**  
SOUTIEN • ROSE