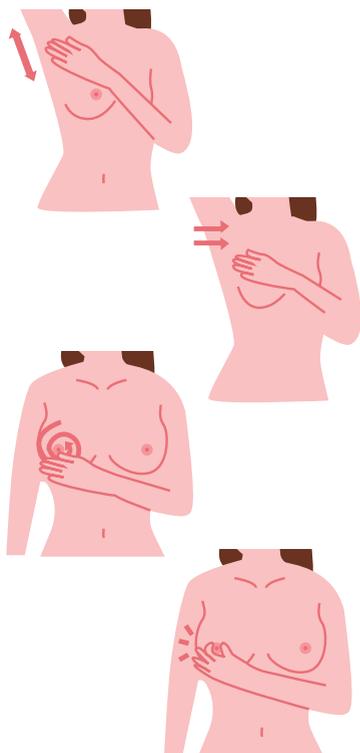


SOINS

AUTO-EXAMEN DES SEINS

Comment le réaliser ?

think  pink



Installez-vous devant un miroir et observez soigneusement vos seins. Remarquez-vous des changements au niveau de la taille ou de la forme, sur la peau ou sur le mamelon ? Placez-vous mains derrière la tête et examinez à nouveau vos seins.

Divisez votre poitrine en un cercle comme si c'était un gâteau de quatre parts. Faites des mouvements circulaires en pressant légèrement de l'extérieur du sein vers le mamelon. Répétez cette action pour chaque partie de votre sein. Examinez de la même façon l'aisselle et la partie située entre l'aisselle et le sein.

Tirez ensuite légèrement sur le mamelon pour vérifier s'il bouge facilement. Examinez maintenant l'autre sein de la même façon.

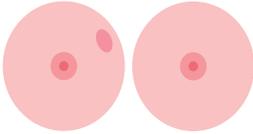
Il est faux de penser que la mammographie permet de dépister tous les types de cancer du sein. Au moins 10 % des cancers du sein ne sont pas détectés grâce à la mammographie.

Si vous sentez une grosseur qui n'est pas visible sur votre mammographie, parlez-en directement à votre médecin et effectuez au plus vite un contrôle.

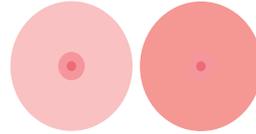
- Susan Greenstein Orel, professeur en radiologie

Conseil : ne faites pas l'auto-examen pendant ou juste après vos règles.

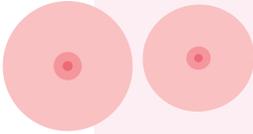
QUAND FAUT-IL COMMENCER À S'ALARMER ?



une grosseur ou un gonflement au niveau du sein ou sous l'aisselle



un sein anormalement chaud au toucher, rouge ou enflammé



un changement au niveau du volume ou de la forme du sein



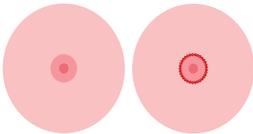
un suintement du mamelon



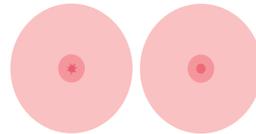
un petit creux sur la surface du sein



une douleur, un endroit différent au toucher, une petite blessure qui cicatrise mal



un mamelon craquelé ou une rougeur du mamelon



un mamelon soudainement rentré