



L'autopalpation des seins peut aider à un dépistage précoce. Elle est complémentaire de l'examen annuel chez le médecin et de la mammographie et ne remplace pas le dépistage recommandé par votre médecin.

### Quand le faire ?

Dès l'âge de 20 ans, tous les 2 à 3 mois et tout au long de la grossesse, idéalement dans la semaine qui suit le début des règles.

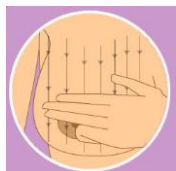
### Comment faire ?

#### 1. Inspecter le sein :

- En position debout, face à un miroir. On observe les deux seins en recherchant une modification de leur taille, des modifications de la peau : rougeur, pli, ride, crevasse. L'observation se fait les deux bras le long du corps, puis en levant un bras après l'autre, puis les deux mains sur les hanches et enfin penchée en avant.
- On observe ensuite le mamelon : recherche d'une rougeur ou d'une ombilication. On le pince légèrement pour vérifier qu'il n'y a pas d'écoulement (si l'on vient d'accoucher, ce phénomène est normal)

#### 2. Palper le sein :

- En position debout, en relevant le bras situé du côté du sein à examiner, la main derrière la tête puis en position couchée. Sous la douche, les doigts peuvent également glissés plus facilement.
- Il faut utiliser la pulpe des 3 doigts du milieu de la main gauche pour le sein droit et vice-versa. Pour chaque mouvement, utilisez trois niveaux de pressions différentes : superficielle, moyenne et forte.
- Le sein peut être palpé selon une méthode verticale : en partant du haut de l'aisselle, le sein est palpé de haut en bas dans des plans parallèles ou selon une méthode circulaire : en partant du haut de l'aisselle et en tournant en spirale pour terminer par le mamelon.



#### 3. Palper la région de la clavicule et l'aisselle

- Le cancer du sein ne se limite pas à la glande mammaire. Il peut se localiser sous le bras, au niveau de l'aisselle ou au-dessus de la poitrine vers la clavicule. Il est important de palper également ces deux régions.

**Si vous avez détecté quelque chose, ou si vous avez un doute, ne paniquez pas ! La plupart du temps il s'agit de lésions bénignes. Néanmoins, parlez-en sans attendre à votre médecin qui pourra vous prescrire des examens complémentaires si nécessaire.**