

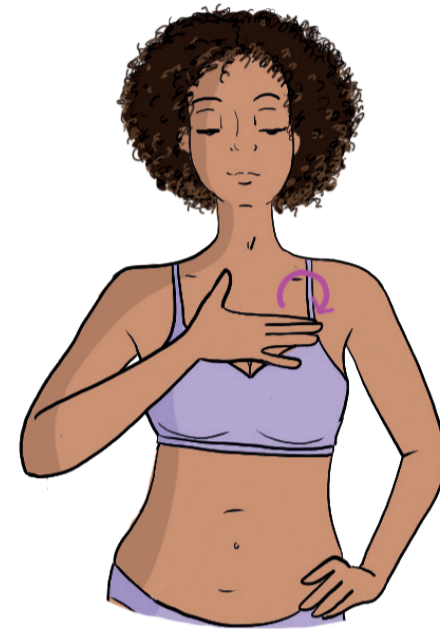
# L'AUTOPALPATION, UN GESTE SIMPLE

L'autopalpation est un **geste** de plus dans **la prévention du cancer du sein** mais ne se substitue pas à votre visite régulière chez votre gynécologue, médecin ou sage-femme.



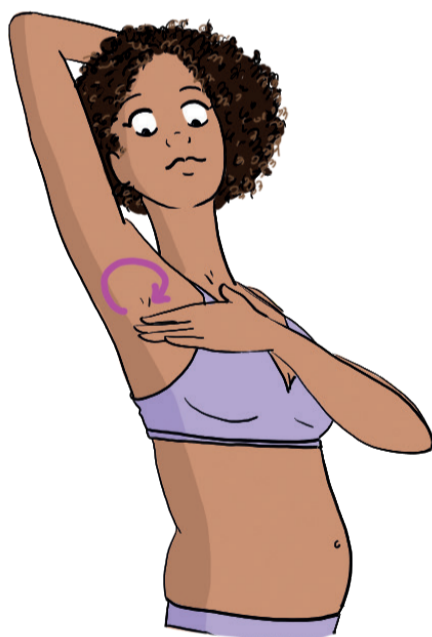
## ÉTAPE 1 : L'OBSERVATION

De préférence quelques jours après les règles, mettez vous face au miroir, **inspectez les deux seins** et vérifiez qu'il n'y a rien d'inhabituel. Par exemple une crevasse, fossette, plis ou peau qui pèle ou dite d'orange sur le sein.



## ÉTAPE 2 : PALPATION

**Palpez** le sein opposé, fermement, en commençant par la partie externe, parcourez le sein en effectuant **de petits cercles** avec les bouts des doigts.



## ÉTAPE 3 : AISSELLE

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



## ÉTAPE 4 : MAMELON

**Pressez** délicatement le **mamelon** et vérifiez qu'aucun **écoulement** ne se produit.

## ÉTAPE 5 : ON RECOMMENCE SUR L'AUTRE SEIN

**Si vous constatez la moindre anomalie, contactez votre médecin sans attendre**