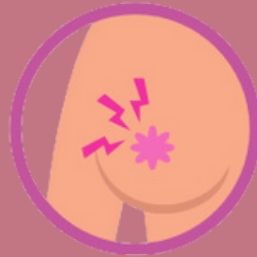


**Les symptômes qui doivent t'alerter
sont les suivants :**

**une grosseur
visible**



**une rougeur
ou douleur
au mamelon**



**un changement
de la forme
du sein**



**une altération
du grain de peau**



**un creux
dans le sein**



**un changement
de couleur des aréoles**

**un mamelon
rétracté**

**Pince délicatement ton téton
pour vérifier qu'aucun liquide ne sort.**

**Prends soin de toi et des autres,
parle de l'auto-palpation
à tes patientes et tes amies.**



MÉMENTO CPTS

LES GESTES DE L' *autopalpation*

CPTS

Coordination
Santé
Marseille

2+3

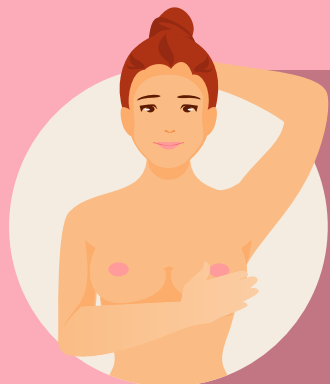
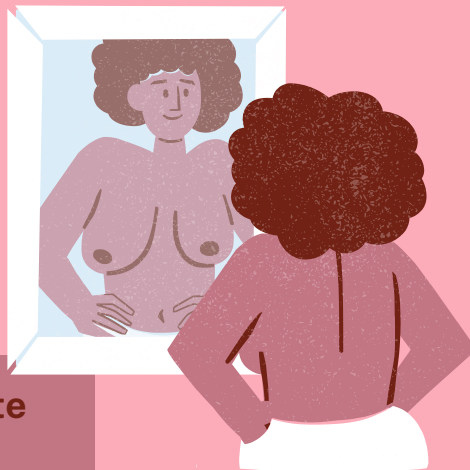
SUIVEZ-NOUS
#CPTSMARSEILLE2ET3



48 RUE DE LA RÉPUBLIQUE, 2^e
CPTSMARSEILLE2ET3EME@GMAIL.COM
CPTSMARSEILLE2-3.FR



Installe toi seins nus devant un miroir pour observer tes seins.



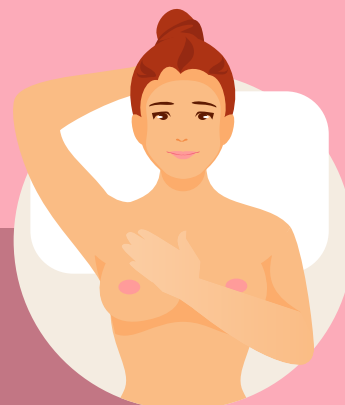
Mets ta main derrière la tête et utilise le bout des doigts avec un peu de crème pour le corps pour te palper. Recherche une déformation, une boule ou une grosseur



Commence par la zone entre l'aisselle, la clavicule et le sein. Insiste bien dans le creux.



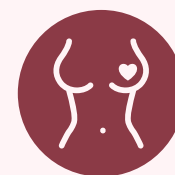
Descends ensuite sur la poitrine par des pressions légères et circulaires sur chaque partie charnue du sein. Renouvelle la palpation de façon plus appuyée.



Change de côté pour faire les mêmes gestes sur l'autre sein.

**Souviens-toi :
l'auto-palpation
c'est chaque mois,
5 JOURS APRÈS
LA FIN DES RÈGLES.**

**LE DÉPISTAGE ORGANISÉ
DU CANCER DU SEINS**



**Chaque année à partir de 25 ans :
réaliser un examen clinique
des seins par le médecin traitant,
un gynécologue ou une sage femme.**



**Tous les 2 ans, entre 50 et 74 ans :
réaliser une mammographie
de dépistage prise en charge à 100%
sans avance de frais sur invitation
envoyée aux patientes concernées
sans symptômes ni facteur
de risque autre que l'âge.**