



**ENGAGÉS ENSEMBLE
CONTRE LE CANCER DU SEIN**

AUTOPALPATION DES SEINS : LES BONS GESTES À FAIRE CHEZ SOI !

Devant un miroir

Les bras levés puis les mains sur les hanches, observez l'aspect général de votre poitrine afin de remarquer d'éventuels changements.

Bon à savoir !

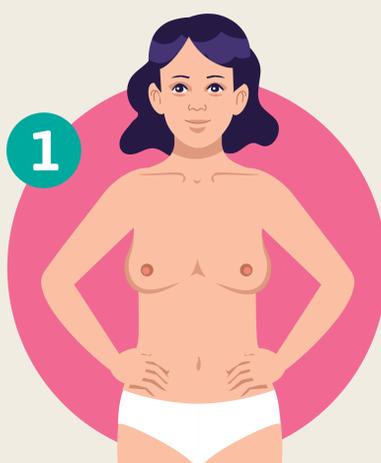


L'eau savonneuse facilite l'examen du sein en facilitant le glissement de la main.



La position allongée permet une meilleure répartition du tissu mammaire.

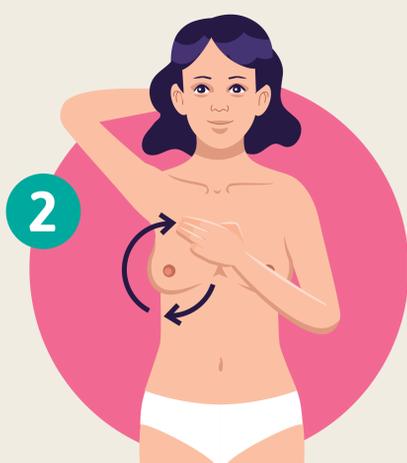
L'autopalpation doit être pratiquée en première partie du cycle menstruel et répétée tous les mois à la même période du cycle.



**9 FEMMES
SUR 10**
guérissent du cancer du sein quand il est dépisté tôt

Le bras levé

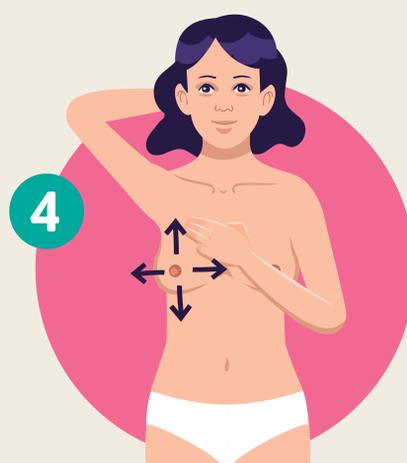
Palpez chaque sein du bout des doigts.



Procédez par petits cercles



Du sein à l'aisselle



De l'intérieur vers l'extérieur

Consultez votre médecin généraliste ou gynécologue dès l'apparition de signes anormaux ou dès le moindre doute. Une visite tous les ans est recommandée.



ENGAGÉS ENSEMBLE POUR VOTRE SANTÉ

mcommemutuelle.com