OCTOBRE ROSE

LYCÉE LÉOPOLD SÉDAR SENGHOR
Arts & Sciences

LE GUIDE DE L'AUTO-PALPATION

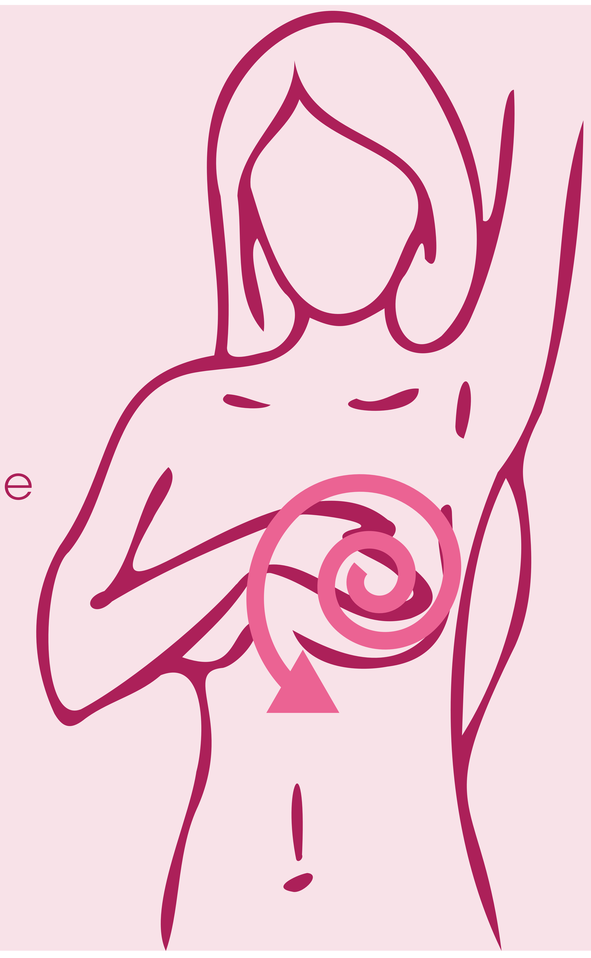
Observez vos 2 seins, verifiez qu'il n'y a rien de particulier.
Après avoir réalisé l'examen visuel, recherchez toute
GROSSEUR, **ZONE DURE** ou **ASPECT ANORMAL DE LA PEAU**.

L'auto-palpation ne remplace pas une visite régulière chez un professionnel de santé.
C'est un geste gratuit, qui peut permettre de déceler une anomalie et ou un changement.

ÉTAPE 1

Effectuez des cercles

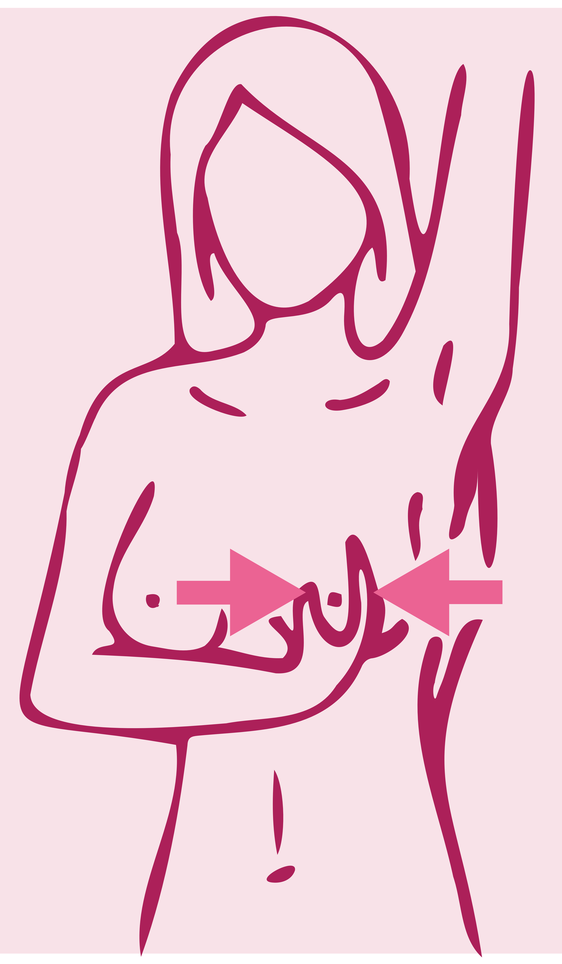
Palpez le sein gauche avec les trois doigts de la main droite.



ÉTAPE 2

Pressez le mamelon

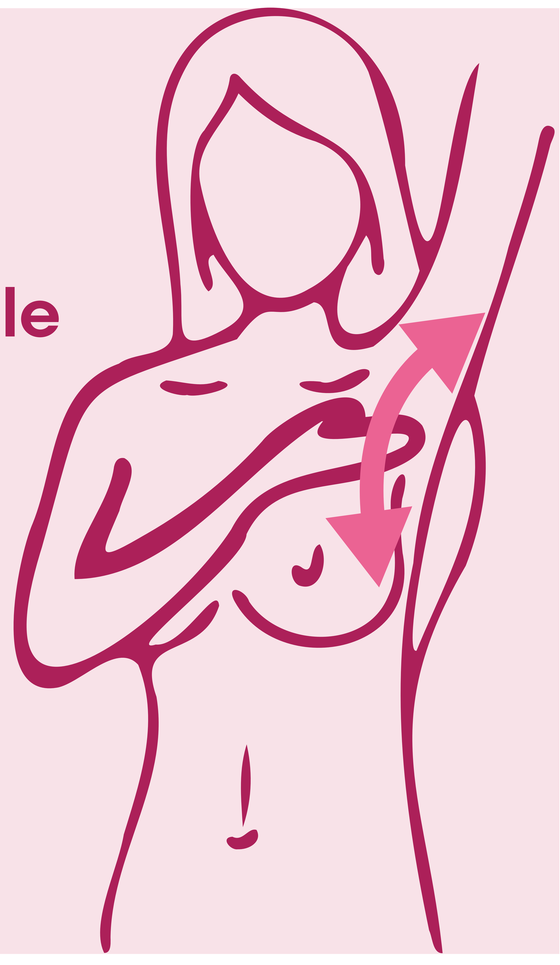
Vérifiez qu'aucun écoulement ne se produit.



ÉTAPE 3

Examinez l'aisselle et la zone du sein à l'aisselle

Palpez cette zone gauche avec les trois doigts de la main droite.



ÉTAPE 4

Répétez ces étapes sur l'autre sein