

Coordonné par l'Institut Européen de la Santé des Femmes

www.eurohealth.ie/cancom/fr

Page en cours de révision

On peut le faire facilement de deux façons :

1. En position couchée



Placez-vous avec un oreiller sous votre épaule droite et mettez votre bras droit derrière votre tête, de sorte que le mamelon est pointé vers le plafond.

En utilisant les extrémités des doigts de votre main gauche, qui sont les parties les plus sensibles des mains, appuyez doucement autour de votre sein droit en suivant un mouvement circulaire, et recherchez toute grosseur, tout durcissement ou épaissement dans les seins.

Imaginez vos seins comme un cadran d'horloge.

Faites le tour du cadran en passant doucement sur tous ces chiffres en commençant par le 12. Déplacez votre pouce vers l'intérieur et répétez le procédé jusqu'à ce que toutes les parties de votre sein aient été examinées.

En tout, quatre cercles devraient suffire pour mener à bien cet examen. À l'aide de votre main droite, répétez le processus avec votre sein gauche. Quand vous aurez terminé, mettez votre bras droit sur le côté et touchez vos aisselles pour y détecter toute grosseur.

Recherchez également toute grosseur dans la partie supérieure de la poitrine. Répétez ce procédé avec l'oreiller sous votre épaule gauche et votre bras gauche derrière votre tête.

2. Devant un miroir

Déshabillez-vous jusqu'à la taille et tenez-vous debout ou assise devant un miroir dans une pièce bien éclairée.

Rappelez-vous que vous recherchez toute anomalie telle que :

- un changement récent de l'aspect de vos seins;
- un changement de position de vos mamelons;
- un changement de couleur de vos seins ou de vos mamelons;
- tout signe de décharge.



Finissez en pinçant doucement chaque mamelon pour vérifier qu'aucune décharge ne s'en échappe, et qu'aucune grosseur ne se trouve derrière eux.

S'il y a la moindre décharge, vous devriez consulter votre docteur. Et rappelez-vous, toutes les grosseurs ne sont pas cancéreuses !!!!!!!!!!!



Debout devant le miroir, regardez vos seins soigneusement.

Recherchez tout changement récent de la taille ou de la forme de vos seins.

Tournez-vous lentement d'un côté à l'autre, de sorte que vous puissiez voir toutes les parties de vos seins.

Ensuite, mettez vos mains sur votre tête et recherchez toute fossette ou grosseur dans vos seins, particulièrement dans la partie inférieure.

Les fossettes de taille et de forme égales dans les deux seins sont normalement inoffensives.





Enfin posez les paumes de vos mains sur vos hanches et appuyez fermement vers le bas tout en mettant vos épaules en arrière, ce qui fléchit les muscles de votre poitrine.

De nouveau, cherchez tout changement d'aspect. En faisant cette inspection régulièrement, vous saurez ce qui est normal pour vous.

Vous pouvez également faire l'auto-examen de vos seins quand vous prenez une douche.

Vos mains savonneuses glisseront sur votre peau humide et vous aideront à examiner vos seins.

Si vous avez encore vos règles, examinez vos seins la première semaine qui suit vos règles.

Examinez vos seins chaque mois.

Si vous n'avez plus de règles, choisissez une date que vous vous rappellerez chaque mois, par exemple le premier de chaque mois, et faites l'auto-examen de vos seins à cette date, tous les mois.

Si vous oubliez cette date, examinez-vous aussi tôt que possible.

RAPPELEZ-VOUS, EXAMINER VOS SEINS PEUT VOUS SAUVER LA VIE !

[Cancom Index](#) | [Précédent](#) | [Suivant](#)

Copyright © 2000 -2016 European Institute of Women's Health European

Institute of Womens Health <http://www.eurohealth.ie/>

Vous êtes invités à distribuer et utiliser cette information sans altération.