

Guide pour l'autopalpation des seins

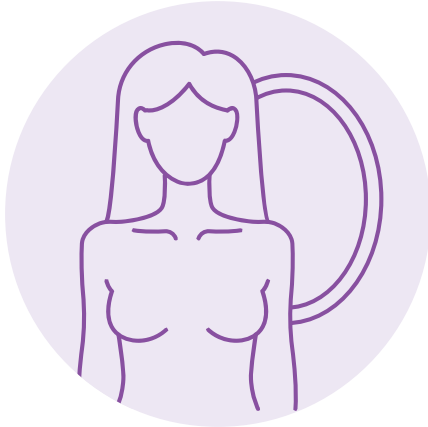
aware®

Aspect et sensation

Étape 01

Commencez votre autopalpation des seins en vous plaçant devant un miroir bien éclairé, les épaules droites et les bras contre les hanches. Comparez vos seins.

- Vos seins ont-ils leur taille, leur forme et leur couleur habituelles, sans déformation ni gonflement visibles ?
 - Y a-t-il des changements au niveau de la peau, comme des fossettes ou des plis, des rougeurs, des éruptions cutanées ou des gonflements ?
 - Les mamelons ont-ils changé de position ou y a-t-il un mamelon inversé ?
 - Y a-t-il un écoulement si vous pressez doucement le mamelon entre le pouce et l'index ?
- Placez ensuite vos paumes sur vos hanches et appuyez fermement en contractant les muscles de votre poitrine. Vérifiez à nouveau s'il y a des changements.

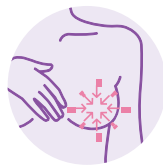
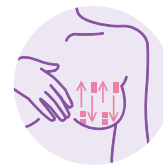


Étape 04

Palpez vos seins en étant allongé sur le dos. Placez un oreiller sous votre épaule gauche ou votre bras gauche sous votre tête. Cela aidera à répartir le tissu mammaire sur votre paroi thoracique.

Commencez par un examen à mains nues : Utilisez votre main droite pour palper votre sein gauche. Faites un toucher ferme et doux avec les premiers doigts de votre main, en gardant les doigts à plat et ensemble. Effectuez un mouvement circulaire. Examinez toutes les parties de votre sein et de votre aisselle, à la recherche d'une grosseur ou d'un durcissement. Suivez un modèle pour être sûre de couvrir l'ensemble du sein.

Modèles suggérés:



Étape 02

Levez vos bras et recherchez les mêmes changements. Vos seins suivent-ils le mouvement ?

Examinez-vous de face et de profil. Voyez-vous des rétractions ou des bourrelets ?



Étape 05

Placez le **Coussinet Aware®** sur votre sein gauche avec vos doigts à plat. Appuyez fermement sur le **Coussinet Aware®** et faites-le glisser sur toutes les parties de votre sein et de votre aisselle pour détecter une grosseur ou un durcissement. Effectuez un mouvement circulaire.

Suivez un modèle, par exemple des bandes verticales, pour être sûre de couvrir l'ensemble du sein.

Effectuez ensuite l'examen à mains nues et l'examen avec le **Coussinet Aware®** sur votre sein droit.



Étape 03

Pressez doucement les mamelons entre le pouce et l'index et recherchez tout signe de liquide sortant d'un ou des deux mamelons. Il peut s'agir d'un liquide aqueux, laiteux, jaunâtre ou de sang.



Étape 06

Enfin, palpez vos seins en position debout ou assise. Cet examen répète la procédure des étapes 4 et 5, et doit être effectué avec et sans le **Coussinet Aware®** sur le sein droit et le sein gauche.

