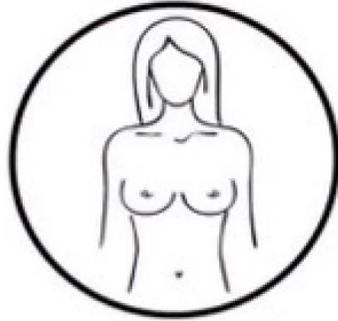
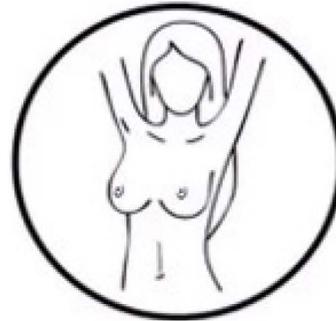


AUTO-PALPATION



Regarder les seins
devant le miroir,
bras baissés



Puis devant
le miroir,
bras levés



Examiner
les aisselles



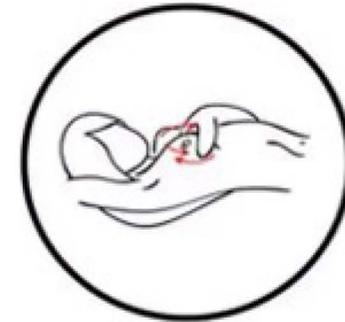
Palper le sein
de haut en bas



Palper en faisant
des cercles
et des diagonales



Presser
les tétons



Recommencer
allongée

Crédits : ©Adobe Stock

Dr. Myriam Delomenie
Institut Français du Sein

**Consultez un médecin si vous observez une anomalie :
grosseur ou ganglion, douleur, rougeur ou œdème, aspect de peau d'orange,
déformation, écoulement au niveau du mamelon...**