

AUTOPALPATION MAMMAIRE

Adopter les bons gestes peut tout changer !

L'**AUTOPALPATION MAMMAIRE** consiste à examiner soi-même ses seins, régulièrement, afin de détecter précocement toute anomalie et demander un avis médical.

**SIMPLE, RAPIDE
ET INDOLORE**

**À FAIRE
SOI-MÊME**

**QUELQUE SOIT
L'ÂGE**

L'AUTOPALPATION
DES SEINS
NE REMPLACE PAS
L'EXAMEN CLINIQUE
DU MÉDECIN.

**1 FEMME SUR 8
TOUCHÉE PAR LA MALADIE**

**Dépistage précoce
=
Guérison dans 90% des cas**

LES HOMMES

sont également concernés
par le cancer du sein :
MOINS DE 1%

LES PRINCIPAUX FACTEURS DE RISQUE

- **L'ÂGE** : 80 % des cancers du sein surviennent après 50 ans.
- **LES HABITUDES DE VIE** : tabac, sédentarité, surpoids...
- **LES ANTÉCÉDENTS** personnels et familiaux.
- **LES PRÉDISPOSITIONS GÉNÉTIQUES**

QUEL DÉPISTAGE ?

- **UN EXAMEN CLINIQUE ANNUEL** est recommandé pour toutes les femmes à partir de 25 ans et tout au long de leur vie : médecin généraliste, gynécologue, sage-femme.
- **LE DÉPISTAGE ORGANISÉ** invite, tous les deux ans, les femmes de 50 à 74 ans à réaliser une mammographie (prise en charge à 100% par l'Assurance maladie).
- **L'AUTOPALPATION** entre les visites annuelles et les mammographies.

1 • J'OBSERVE

(debout, torse nu, les mains sur les hanches)

La forme, le volume, la symétrie, l'aspect de mes seins, de ma peau et des mamelons.

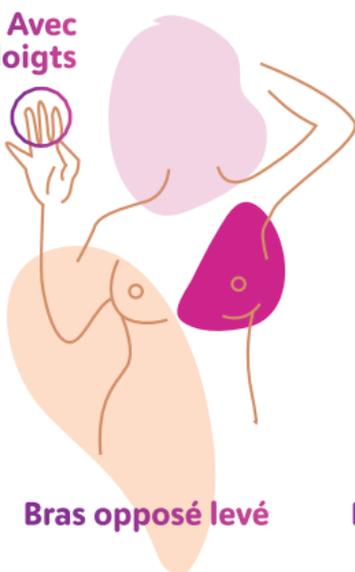
Les deux seins suivent le mouvement au lever de mes bras.

Je n'oublie pas le dessous de mes seins.

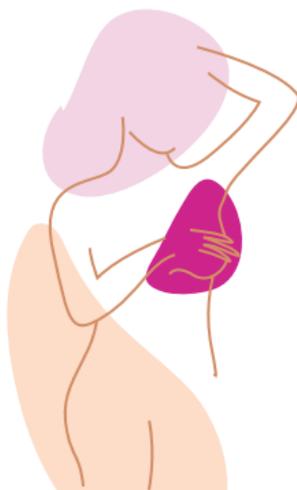
2 • JE PALPE

(debout et/ou couchée)

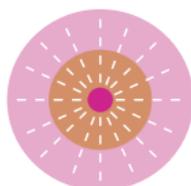
Avec 3 doigts



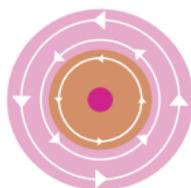
Bras opposé levé



Petits mouvements circulaires à chaque appui



En étoile ou en spirale



Zone de palpation du sein de la clavicule en passant par l'aisselle



Pincer doucement le mamelon

TOUTE ANOMALIE OU DOUTE DOIT M'INCITER À CONSULTER.

Sources : <https://santebd.org> - www.ch-douai.fr

Ce document d'informations vous est proposé par Mutami Prévention, un service de la mutuelle Mutami. Mutami, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire SIRENE sous le numéro 776 950 677, dont le siège est au 70 boulevard Matabiau CS 46951 31069 Toulouse Cedex 7. Mutuelle soumise à l'Autorité de contrôle prudentiel et de résolution (ACPR : 4 place de Budapest - CS 92459 - 75436 Paris)

Document non contractuel - Ne pas jeter sur la voie publique.