

AUTO EXAMEN DES SEINS



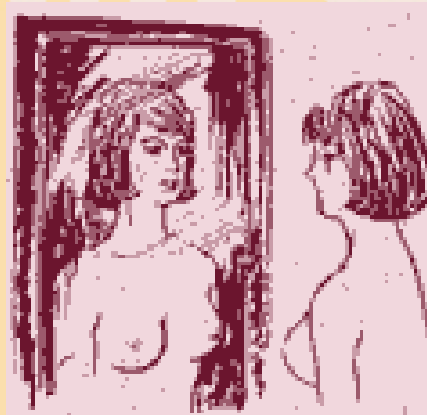
Auto-examen des seins

(Programme ontarien de dépistage du cancer du sein).

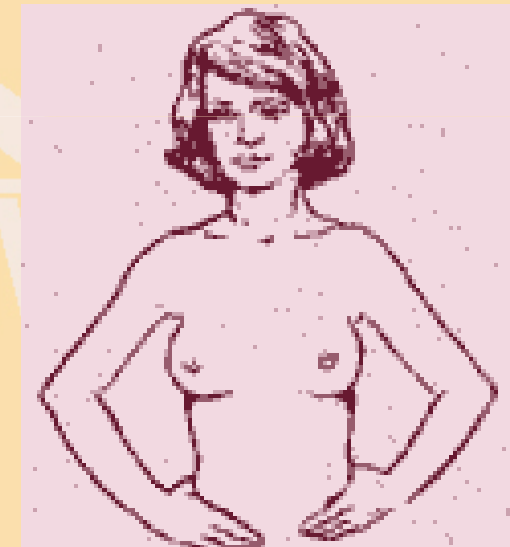
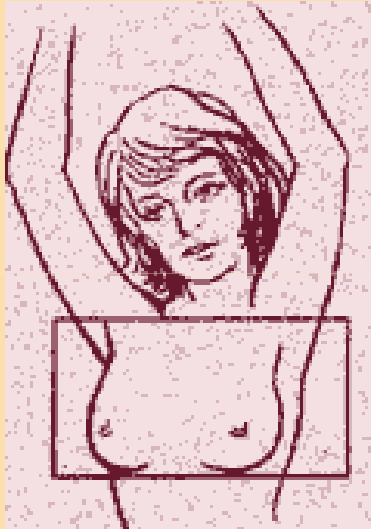
Meilleur moment : le pratiquer une semaine après les règles, en l'absence d'enflure ou de sensibilité mammaire.

Après la ménopause - ou si irrégularités menstruelles: le pratiquer le même jour chaque mois.

1. Les mains à vos côtés, examinez-vous dans le miroir afin d'observer tout changement dans la grosseur ou la forme de vos seins. Vérifiez qu'il n'y a pas de rougeur, de nouvelles bosses, de zones capitonnées, de plis ou de zones ayant l'apparence d'un zeste d'orange.

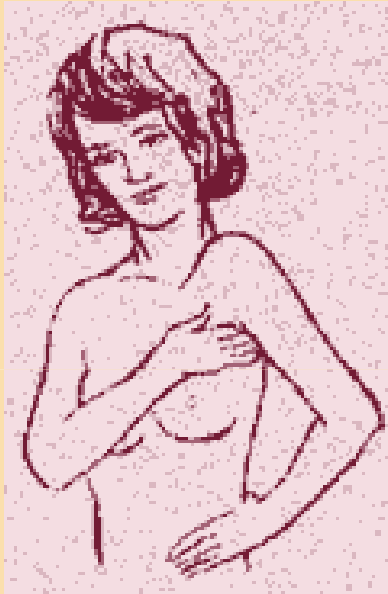


2. Levez les bras au-dessus de la tête et examinez vos seins comme dans le numéro 1. Les tissus du sein partent de sous la clavicule et s'étendent jusqu'en dessous du sein et des aisselles. Il faut examiner toute la surface du sein.



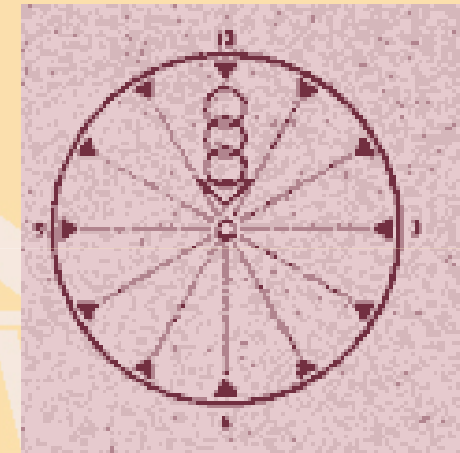
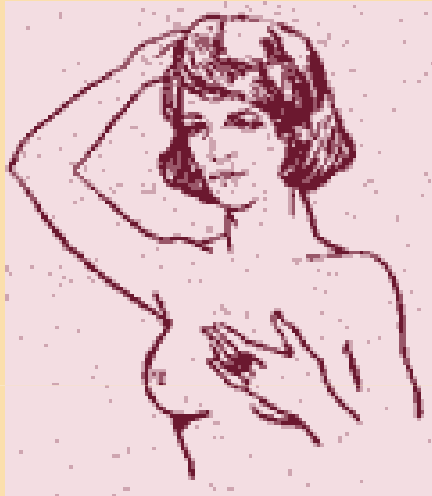
3. Placez les mains sur les hanches et poussez vers l'intérieur. Observez tout changement dans vos seins.

4. Placez une main sur la hanche du même côté et faites pivoter l'épaule légèrement vers l'avant. À l'aide des doigts de l'autre main, examinez la partie du sein au-dessous de l'aisselle. Changez de main et répétez.



5. Utilisez la partie coussinée des doigts pour examiner les seins et non pas le bout.

6. Effectuez la prochaine partie de l'examen dans la douche ou assise dans la baignoire. Savonnez les mains afin de mieux " sentir " les tissus. Placez un bras derrière la tête et utilisez l'autre pour examiner votre sein avec la partie coussinée des doigts.



7. Imaginez que votre sein est une horloge. Commencez l'examen à midi en partant de la zone située sous la clavicule. Appuyez fermement pour faire bouger les tissus sous la peau. Votre tâche consiste à remarquer tout changement dans les tissus du sein. À chaque " heure " de l'horloge, effectuez des mouvements circulaires chevauchants en direction du mamelon. N'oubliez pas d'examiner le mamelon et les zones situées au-dessous de l'aisselle. Changez de bras et répétez.

8. Allongez-vous et placez un bras derrière la tête. Examinez le sein avec l'autre main. Effectuez des mouvements circulaires chevauchants et examinez toute la surface du sein comme indiqué ci-dessus. Changez de bras et examinez l'autre sein. Une lotion pour les mains pourrait accroître la sensibilité de vos doigts.



9. Roulez sur un côté et placez le poignet sur le front. Mettez une serviette sous l'épaule en guise de soutien. Examinez la surface externe du sein et sous l'aisselle en effectuant des mouvements circulaires chevauchants. Examinez les deux seins