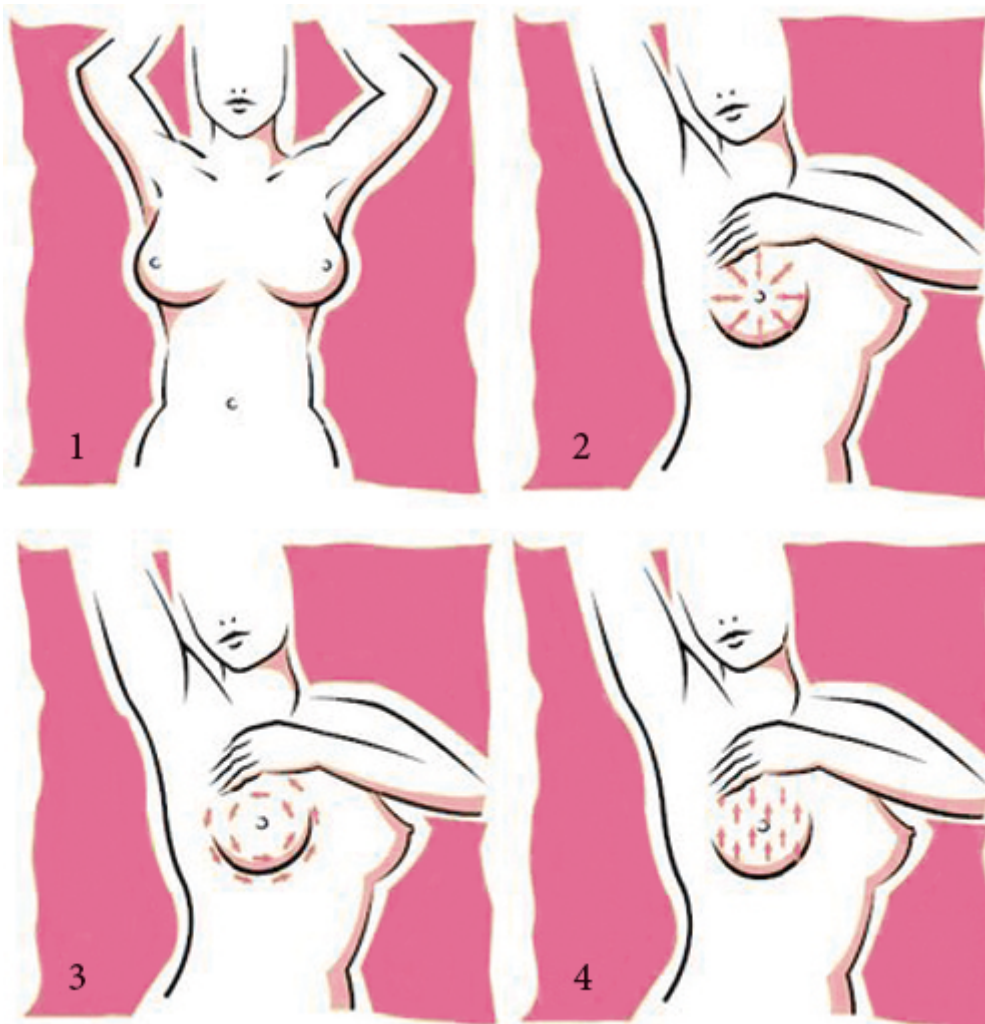


## La technique d'autopalpation des seins



**1.** Debout devant le miroir, les deux bras le long du corps ou les mains placées sur les hanches, observer vos seins de face puis de profil. Recommencer l'inspection des seins en levant les bras au dessus de la tête. Presser doucement le mamelon et vérifier qu'il n'y ait pas d'écoulement de liquide qui sort par le mamelon.

**2.** Avec les 3 doigts (de la main droite pour le sein gauche et inversement pour le sein droit) bien à plat parcourez votre sein de la partie externe à la partie interne et vice versa, en sentant la glande rouler sous vos doigts.

**3.** Parcourez votre sein par des mouvements circulaires.

**4.** Parcourez votre sein de bas en haut et vice-versa. Vérifier également la zone entre le sein et l'aisselle.

**Profitez du moment de la douche pour effectuer une autopalpation des seins.** La mousse facilite la palpation et le mouvement du rouler-palper des doigts.

**Au moindre signe ou en cas de doute, n'hésitez pas à consulter votre médecin** (tout médecin est dans l'obligation de pratiquer un examen des seins, même si le motif de consultation n'est pas gynécologique).