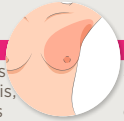
HIRSLANDEN
CLINIQUE LA COLLINE
CLINIQUE DES GRANGETTES

SAVOIR PALPER LES SEINS CORRECTEMENT

Palpez vos seins une fois par mois, y compris après la ménopause. Le meilleur moment : 2 à 3 jours après le début de vos règles.

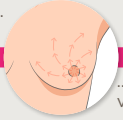


Soulevez le bras et examinez votre sein et votre aisselle…

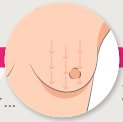
…de même que votre pli mammaire à la recherche de changements.

Palpez vos seins avec la pointe de vos doigts en utilisant de l'huile de massage ou du gel douche.

…et en forme de cercle.



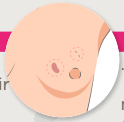
…du mamelon vers l'extérieur…



…et vice versa…

Palpez vos seins de bas en haut…

Examinez vos seins dans le miroir à la recherche de nodules ou de creux…



…de rougeurs ou d'autres modifications de la peau…

…ainsi que de changements possibles au niveau des mamelons.

PRENEZ LE TEMPS UNE FOIS PAR MOIS.

Le cancer du sein est le type de cancer le plus fréquent chez les femmes. D'importantes mesures de prévention, telles que des contrôles réguliers chez le gynécologue ou le fait de palper ses seins une fois par mois, permettent de déceler un cancer du sein en temps voulu et de le traiter.

Vous trouverez une vidéo explicative sur www.hirslanden.ch/cancer-du-sein

CONSEIL

Collez cette carte postale à l'intérieur de votre garde-robe ou sur votre miroir de salle de bain.

Créez un rappel mensuel.

HIRSLANDEN
A MEDICLINIC INTERNATIONAL COMPANY