

SAVOIR PALPER LES SEINS CORRECTEMENT

MOIS

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

**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 VOS POINTES
DE DOIGTS EN
UTILISANT DE L'HUILE
DE MASSAGE OU DU
GEL DOUCHE.**

**EXAMINEZ VOS SEINS
DANS LE MIROIR À LA
RECHERCHE DE
NODULES OU DE CREUX ...**

**... ET EN FORME
DE CERCLE.**

**... DU MAMELON
VERS L'EXTÉRIEUR ...**

**PALPEZ VOS SEINS
DE BAS EN HAUT
ET VICE VERSA ...**

**... DE ROUGISSEMENTS
OU D'AUTRES
MODIFICATIONS
DE LA PEAU ...**

**... AINSI QUE DE
CHANGEMENTS
POSSIBLES AU
NIVEAU DES
MAMELONS.**

**LES SYMPTÔMES LES PLUS FRÉQUENTS
DU CANCER DU SEIN SONT:**

**DES CREUX
DANS LE SEIN**

UNE TUMEUR VISIBLE

**DES MAMELONS
RÉTRACTÉS**

**UN ÉCOULEMENT
SANGUINOLENT
DU MAMELON**

**DES ALTÉRATIONS
DU GRAIN DE PEAU**

**UN CHANGEMENT DE
COULEUR DES ARÉOLES**

**SI VOUS CONSTATEZ
UN TEL CHANGEMENT,
CONSULTEZ VOTRE GYNÉCOLOGUE.**

