

# L'auto-examen

Je me fais un examen des seins

Recommandation HAS :

Rendez-vous annuel chez son médecin, gynécologue, sage femme pour palpation mammaire par un professionnel de santé à partir de 25 ans. À partir de 50 ans et jusqu'à 75 ans : mammographie tous les 2 ans.

## > À quoi ca sert ?

L'auto-examen permet de voir et de sentir s'il y a des changements dans vos seins.

## > Comment procéder ?

### Étape 1 : l'examen visuel



- J'effectue l'auto-examen en dehors de ma période de règles.

Je peux commencer l'auto-examen à partir de mes 25 ans.

Je réalise les gestes au moins 1 fois par trimestre.

- En position debout, les mains sur les hanches, seins nus et devant un miroir. J'observe l'aspect de mes seins. Je répète l'opération avec les bras levés (face et profil)  
Je repère si j'ai une ou plusieurs anomalies comme :



Un effet peau d'orange



Une grosseur

DÉPISTAGE  
DESCANCERS  
Centre de coordination  
SUD Provence-Alpes-  
Côte d'Azur

# L'auto examen

Je me fais un examen des 



Une rétractation de la peau



Une rétractation du mamelon



Écoulement du mamelon



Une rougeur persistante



Un changement de taille / forme

## • Si je repère au moins une anomalie :

*Je prends un rendez vous chez mon médecin, mon gynécologue ou ma sage-femme dès que possible.*

*Il me donnera un avis et me prescrira des examens si besoin.*

**DÉPISTAGE  
DESCANCERS**  
Centre de coordination  
SUD Provence-Alpes-  
Côte d'Azur



# L'auto-examen

Je me fais un examen des 

?

## Étape 2 : Le toucher

- Je peux commencer l'auto-palpation à partir de mes 25 ans.

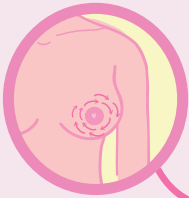
Je réalise les gestes au moins une fois par trimestre.

De préférence couchée avec un coussin sous l'épaule du sein à palper



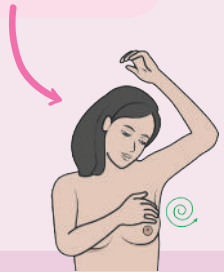
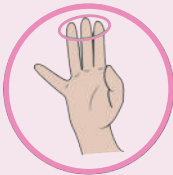
Je palpe mon sein avec la main opposée au sein touché, avec l'**annulaire**, l'**index** et le **majeur** principalement.

Je lève le bras, en plaçant la main sur la nuque et je commence à palper de la clavicule et descends jusque sous le sein.



**Méthode 1 :** En faisant des petits cercles en appuyant avec mes doigts :

Je passe sur tout le sein en finissant par le mamelon. Arrivée au mamelon, je le pince.



**DÉPISTAGE  
DESCANCERS**  
Centre de coordination  
**SUD Provence-Alpes-  
Côte d'Azur**



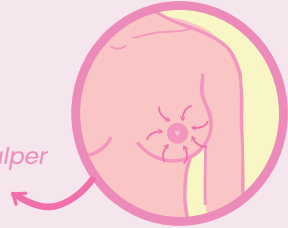
## L'auto examen

Je me fais un examen des 

**Méthode 2 :**  
*En faisant des rayons pour palper l'ensemble de mon sein*



Je n'oublie pas de palper **le prolongement et le creux axillaire**



*Une fois terminé, je lève l'autre bras et je commence la palpation de l'autre sein.*

- *Si je sens une grosseur ou que du liquide sort du mamelon : Je prends un rendez vous chez mon médecin, mon gynécologue ou ma sage-femme dès que possible.*

*Il me donnera un avis et me prescrira des examens si besoin.*



### Attention :

À partir de 25 ans, il est recommandé d'avoir une palpation par un professionnel de santé, au moins une fois par an. L'auto-examen des seins ne remplace pas la visite chez le médecin, le gynécologue ou la sage-femme.

**DÉPISTAGE  
DESCANCERS**  
Centre de coordination  
**SUD Provence-Alpes-  
Côte d'Azur**

