

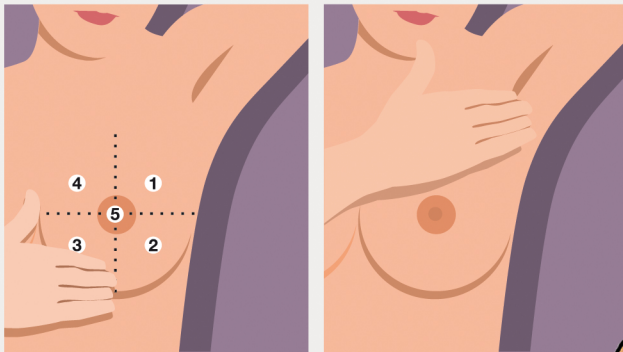
Comment pratiquer l'autopalpation ?

Debout, devant une glace, les bras en l'air. Repérez s'il y a une anomalie sur le mamelon (écoulement, ride sur la peau, rougeur persistante, zone dure, boule).

Poursuivez debout, ou en position allongée. Posez vos doigts à plat et palpez chaque sein quadrant par quadrant (1 à 4), puis le mamelon (5), et l'aisselle.

Une anomalie ?

Pas d'affolement : la plupart des anomalies observées ne sont pas liées au cancer et s'avèrent bénignes. Contactez votre médecin qui déterminera si ces modifications sont suspectes ou normales.



Et surtout, faites passer le message !

