

Auto-examen du sein

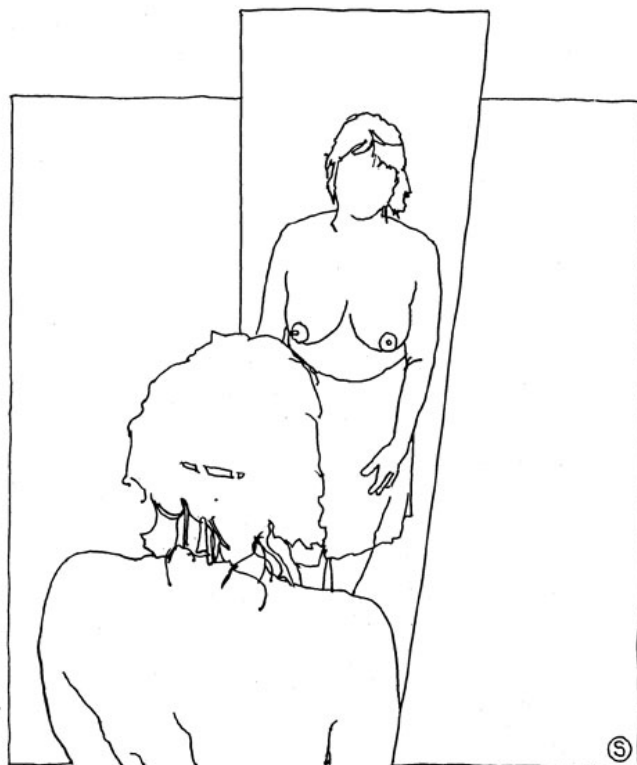
Tenez-vous droite devant le miroir en laissant pendre vos bras.

Comparez vos seins. Vous ne voyez rien de spécial?

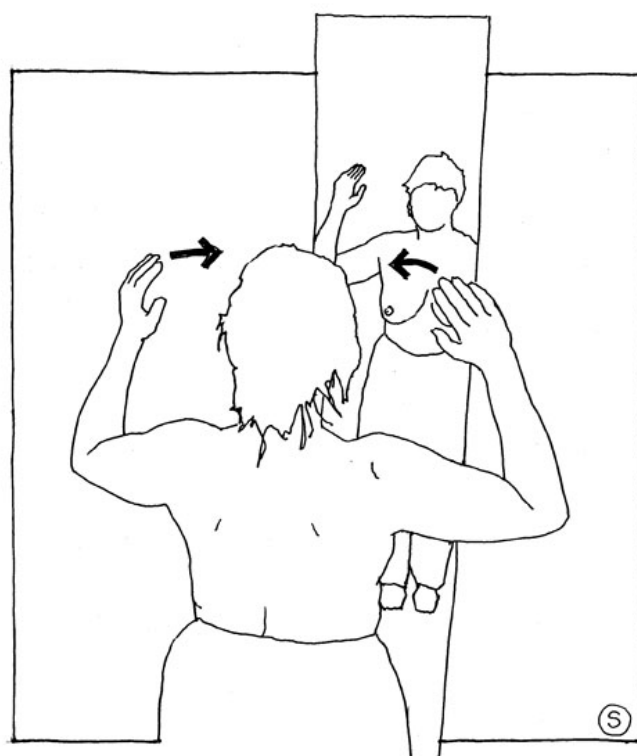
Pas de tache sèche, pas de décoloration?

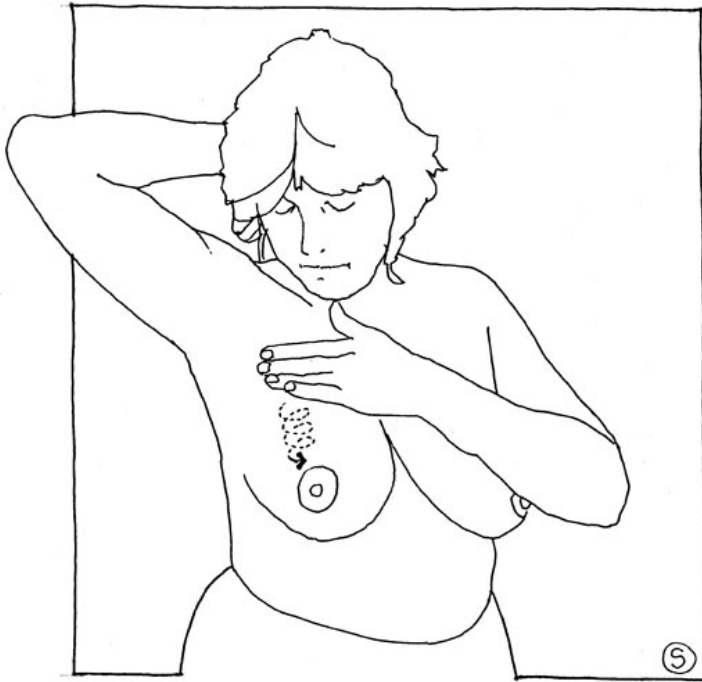


Vous êtes toujours devant le miroir.
Levez lentement vos bras.
Continuez de regarder vos seins.
Est-ce qu'ils montent tous les deux de la même façon?
Est-ce que vous voyez une petite cavité quelque part?



Pressez votre mamelon pour vérifier s'il en sort du liquide.





Levez votre bras droit.
 Examinez votre sein droit avec la main gauche.
 Utilisez votre main bien ouverte avec les doigts bien rassemblés.
 Commencez à la périphérie et palpez en cercles en direction du mamelon.
 Répétez l'examen pour le sein gauche.

Penchez-vous en avant et soutenez votre sein droit avec la main droite.
 Palpez et examinez en cercles avec les doigts de votre main gauche
 Répétez l'examen pour l'autre sein.



Penchez-vous en avant.
 Laissez pendre votre bras gauche.
 Examinez votre aisselle avec la main droite.
 Utilisez vos doigts bien ouverts pour le faire.
 Sentez-vous une grosseur ?
 Répétez l'examen pour l'autre aisselle.



Bon courage avec votre examen!

Et ensuite?

Si vous avez vu ou senti quelque chose d'inhabituel, allez chez votre médecin. Il ou elle vous examinera. Il est possible que vous ayez un kyste. Ceci est une grosseur bénigne. Le médecin peut sentir si la grosseur est un kyste ou non. Vous avez peut-être des seins glanduleux. Ceci s'appelle mastopathie. Si cela est le cas, il est recommandé d'avoir un examen chez le médecin une fois par an. Si le médecin a des doutes, il ou elle vous enverra à l'hôpital pour une radiographie ou une échographie. Une telle radiographie s'appelle une mammographie.