

LE PETIT MANUEL DE L'AUTOPALPATION

Le Mammibus

L'autopalpation
sauve des vies !



Qu'est-ce que l'autopalpation ?

L'autopalpation, ou **auto-examen des seins**, est une **méthode simple** pour que tu puisses détecter d'éventuelles **anomalies** dans tes seins. Elle fait partie d'une démarche d'auto dépistage permettant de repérer tôt les signes d'un cancer ou d'une autre maladie mammaire.



L'autopalpation peut se faire dès l'âge de 25 ans



1 fois par mois, de préférence après les règles.



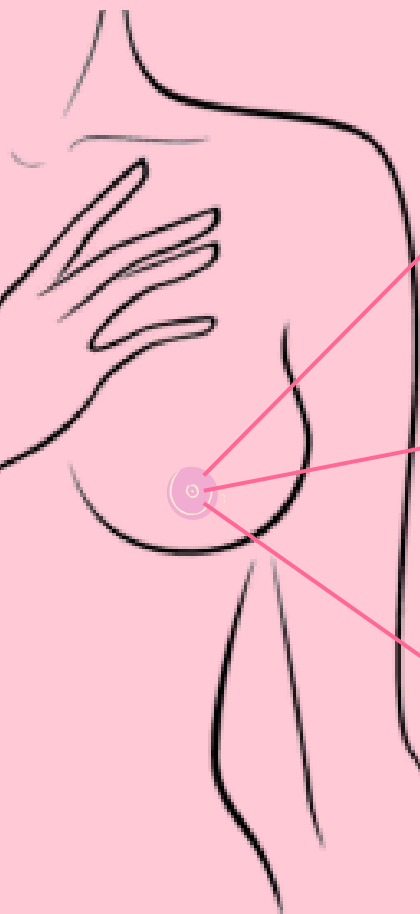
l'autopalpation doit durer environ 5 minutes.



Pourquoi l'autopalpation ?

Détecter précocement des **changements inhabituels** (boules, durcissements, rétractions de la peau, etc.). Mieux connaître l'apparence et la texture normales de tes seins. Compléter les dépistages par mammographie pour maximiser les chances de détection précoce.

LES ANOMOLIES À DETECTER !



1

LA FORME DE TES SEINS

- **Changement** du volume de la forme, d'un sein par rapport à un autre
- **Déformation**
- **Masse (bosse)** visible ou palpée au niveau du sein ou de l'aisselle

2

LA PEAU DE TES SEINS

- **Peau d'orange**
- **Epaississement**
- Changement de **coloration**
- **Rougeur** persistante
- Formation de **fossettes** de petits creux ou de plissement
- **Ulcération** ou plaie
- Nouvelles **veines** plus apparentes
- **Rétractation** de la peau

3

TON MAMELON

- Changement d'**apparence**
- **Écoulement** spontané
- **Inversion/déviatio**n
- **Eczéma** persistant ou ulcération

LES GESTES D'AUTOPALPATION !

Tu peux réaliser ton autopalpation **sous la douche, ébout** devant un miroir ou **allongée**.

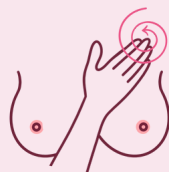
Fais des petits cercles
Veille à bien appuyer
sur ton sein, n'oublie
pas la partie entre ton
sein et ton aisselle.



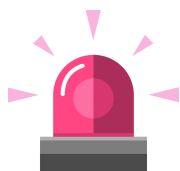
Palpe ton
sternum. C'est l'os
qui se trouve
entre tes seins.



Palpe sous ta
clavicule
C'est l'os qui se
trouve près de ton
épaule et au-
dessus de ton
sein.



Pince ton mamelon.
Si aucun liquide ne
sort, tout est normal !



**L'autopalpation ne
remplace pas un
examen clinique ou
une mammographie
réalisés par votre
médecin.**



EN CAS D'ANOMALIE

Et si tu sens quelque chose de bizarre !



Si en réalisant des palpations sur ta poitrine, tu sens ou tu repères quelque chose d'anormal ou un changement particulier, adresses toi rapidement à ton médecin traitant ou ton gynécologue.



Rendez-vous chez ton médecin illico Presto !



Ton médecin ou ton gynécologue va à son tour palper tes seins, pour contrôler ce que tu lui as rapporté. Il peut te demander de faire des examens complémentaires :

- **Une mammographie**
- **Une échographie** de la poitrine.
- **Un IRM** d'un ou des seins.
- **Une prise de sang** peut parfois être nécessaire pour compléter certains examens.



LE SAVAIS-TU ?

Lorsque c'est possible, la palpation est à pratiquer quelques jours après la fin des règles, car les seins sont plus souples.

Les femmes enceintes ou ménopausées sont aussi concernées par la palpation.

Les professionnels de santé encouragent les femmes à pratiquer une autopalpation de leurs seins.

Bien connaître sa poitrine, permet de pouvoir détecter rapidement des changements.

Il est conseillé de consulter chaque année son/sa gynécologue ou sage-femme.



LE MAMMOBUS : AU SERVICE DE TA SANTÉ !



Ce manuel d'autopalpation est là pour t'accompagner, t'informer et te guider. Prends soin de toi car chaque geste compte. Ensemble, avançons vers une prévention accessible et bienveillante.

En apprenant ces gestes simples, tu deviens actrice de ta santé tout en bénéficiant d'un dépistage individuel gratuit proposé par le Mammobus lors de son passage prêt de chez toi !.

Le Mammobus t'offre une prise en charge gratuite (atelier de sensibilisation, mammographie) pour maximiser tes chances de détection précoce.

N'oublies pas de t'autopalper !



Contactez nous !

president@mammobus.fr

+33 6 84 09 19 38

LE PETIT MANUEL DE L'AUTOPALPATION



Le
Mammobus

Association loi 1901
N° Siret : 898 345 517 00012
Siège social: 7, rue Auguste Renoir
95140 Garges-lès-Gonesse.

mammobus.fr

