



L'auto-examen des seins, ou auto-palpation, regroupe un ensemble de gestes simples qui, pratiqués tous les mois, après les règles, vous permettront de bien connaître vos seins, de détecter toute anomalie et de la signaler à votre médecin. L'auto-palpation est une pratique très positive et importante pour toutes les femmes si elle procède d'abord d'une meilleure connaissance de son corps, de ses changements, de ses métamorphoses lors des diverses étapes de la vie.

### **Qui doit pratiquer l'auto-examen des seins (AES) mensuel ?**

Il est recommandé que toute femme âgée de 20 ans et plus pratique l'AES. Ceci inclut les femmes enceintes, qui allaitent ou qui portent des prothèses mammaires.

### **Quand faut-il examiner les seins?**

En général, les spécialistes préconisent de le faire une fois par mois, durant les jours suivant les règles, avant la congestion physiologique du sein.

Quant aux femmes dont les règles sont irrégulières ou absentes (post-ménopause, ablation des ovaires), elles peuvent effectuer l'auto-palpation n'importe quand, à jour fixe dans le mois (p.ex. chaque 1<sup>er</sup> du mois, pour s'en rappeler).

### **La technique d'autopalpation des seins:**

1. Torse nu, debout devant un miroir, observer ses seins, d'abord les bras le long du corps,

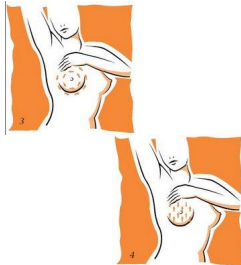
ensuite les mains sur les hanches et finalement en levant les bras au-dessus de sa tête. Vérifier à chaque fois, s'il y a une modification inhabituelle de la couleur, de la forme ou du volume des seins.

2. Avec les trois doigts (de la main droite pour le sein gauche et inversement pour le sein droit) parcourez votre sein de la partie externe à la partie interne et vice versa.

3. Parcourez votre sein par des mouvements circulaires.

4. Parcourez votre sein de bas en haut et vice-versa. Une attention particulière doit être portée à la zone entre le sein et l'aisselle, cette dernière comprise.

5. Terminez par le mamelon. Pressez délicatement le mamelon et vérifiez qu'aucun écoulement ne se produit.



Si on n'est pas sûr de bien faire l'auto-examen des seins, ne pas hésiter à consulter son médecin traitant ou un autre professionnel de la santé.

Si vous avez détecté quelque chose, il ne faut surtout pas paniquer. Tout nodule palpable n'est pas nécessairement un cancer. Néanmoins, parlez-en sans attendre à votre médecin qui pourra vous prescrire des examens

complémentaires en cas de doute. Attention: l'auto-palpation ne peut remplacer des mesures de dépistages indispensables comme la mammographie.

Télécharger et imprimez ce [calendrier pratique de l'auto-examen des seins \(sous format Word\)](#) où vous pourrez inscrire la date mensuelle de l'auto-examen des seins et cela pour une année entière. A la fin de la page, notez au besoin vos commentaires sur les anomalies détectées à l'auto-examen des seins (AES) pour les rapporter à votre médecin traitant.