

# OCTOBRE ROSE

**PALPE... MASSE... CHECK TES SEINS !**

**LE CANCER DU SEIN,  
ON NE L'ATTEND PAS...  
ON LE DÉTECTE !**

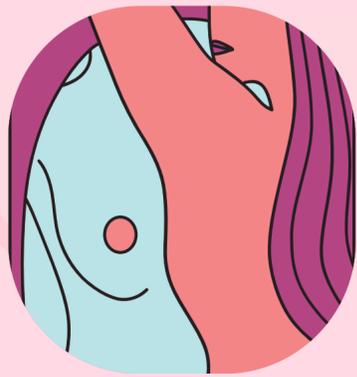
**PALPE, MASSE,  
OBSERVE TES SEINS  
RÉGULIÈREMENT  
POUR PRENDRE SOIN  
DE TOI.**

**UN GESTE SIMPLE QUI PEUT  
SAUVER DES VIES !**



# OCTOBRE ROSE

## L'AUTO-PALPATION



### 1. J'OBSERVE

INSPECTEZ LES DEUX SEINS ET VÉRIFIEZ QU'IL N'Y AIT RIEN D'ANORMAL COMME UN ÉCOULEMENT PAR LE MAMELON, UNE CREVASSE, DES FOSSETTES, DES PLIS, LA PEAU QUI PÈLE...

### 2. JE PALPE

BRAS LEVÉ, EN PARTANT DE LA PARTIE EXTERNE ET À L'AIDE DE 3 DOIGTS, PALPEZ LE SEIN FERMEMENT, ATTENTIVEMENT ET COMPLÈTEMENT ; PARCOUREZ LE SEIN EN EFFECTUANT DES PETITS CERCLES AVEC LE BOUT DES DOIGTS.

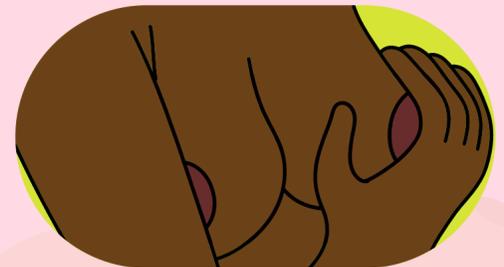


### 3. JE MASSE

UNE ATTENTION PARTICULIÈRE DOIT ÊTRE PORTÉE À LA ZONE ENTRE LE SEIN ET L'AISELLE. CHERCHEZ TOUTE GROSSEUR OU INDURATION ANORMALE SOUS LA PEAU.

### 4. JE PINCE

PRESSEZ DÉLICATEMENT LE MAMELON ET VÉRIFIEZ QU'AUCUN ÉCOULEMENT NE SE PRODUIT. SI C'EST LE CAS, PRÉVENEZ VOTRE MÉDECIN SANS ATTENDRE.



# CHECK TES SEINS !

TOUS ENSEMBLE CONTRE LE CANCER DU SEIN