



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

Val-de-Marne

LE PETIT GUIDE DE L'AUTOPALPATION

Pour apprendre les gestes
d'autopalpation des seins



p.3

01

L'AUTOPALPATION C'EST QUOI ?

p.4

02

LES MODIFICATIONS DES SEINS

p.5

03

L'AUTOPALPATION PAS À PAS

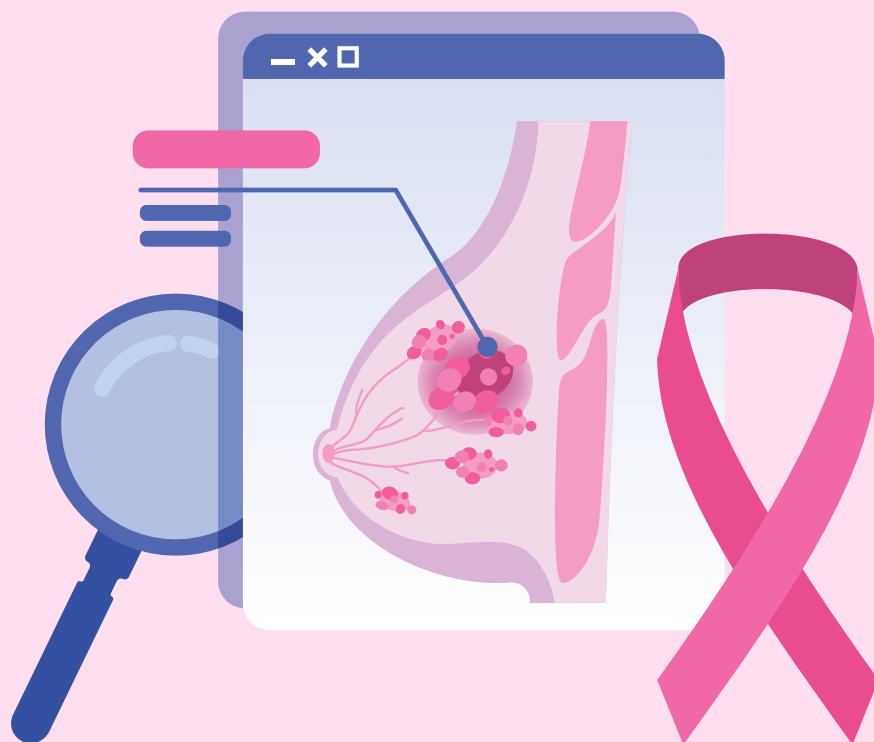
p.7

04

LA DÉTECTION D'UNE ANOMALIE

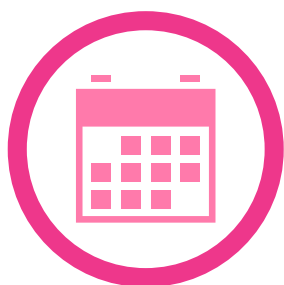
01

L'AUTOPALPATION C'EST QUOI ?



Appelée aussi auto-examen des seins, l'autopalpation mammaire permet de voir s'il y a un changement anormal dans la poitrine. Elle s'inscrit dans une démarche d'autodépistage et peut permettre de détecter tôt les symptômes d'une maladie ou d'un cancer.

L'AUTOPALPATION PEUT SE FAIRE DÈS L'ÂGE DE 25 ANS :



1 fois par mois,
de préférence
après les règles.

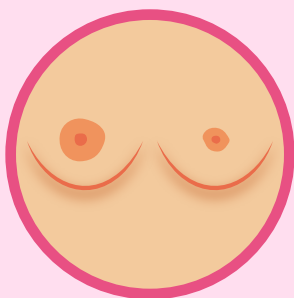


l'autopalpation
doit durer environ
5 minutes.

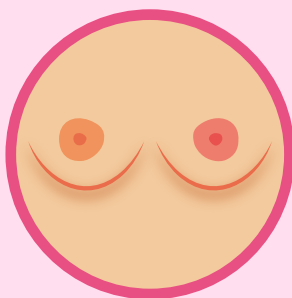
02

LES MODIFICATIONS DES SEINS

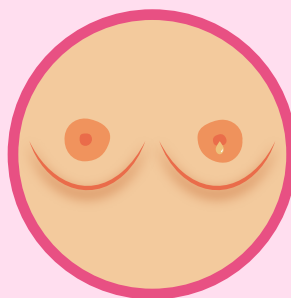
UNE MODIFICATION DU MAMELON OU DE L'ARÉOLE



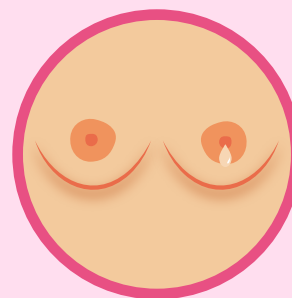
Rétraction



Changement de coloration

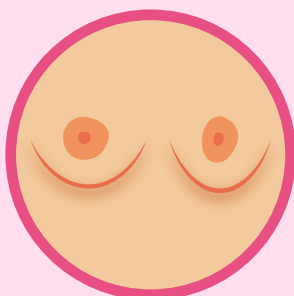


Suintement

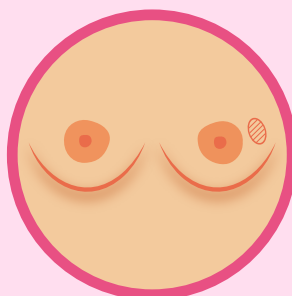


Écoulement

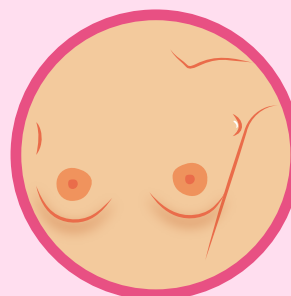
UN CHANGEMENT DE FORME OU APPARITION D'UNE GROSSEUR



Changement de forme

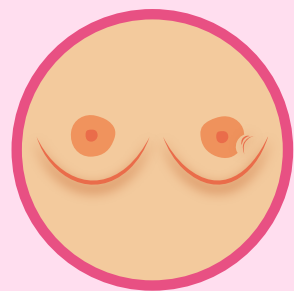


Grossueur dans le sein

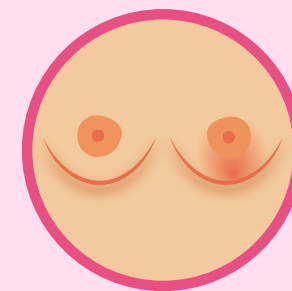


Grossueur sous l'aisselle

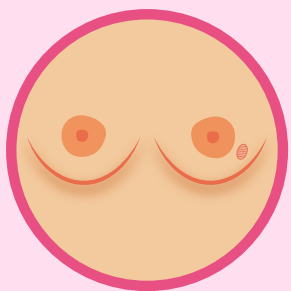
UNE MODIFICATION DE LA PEAU



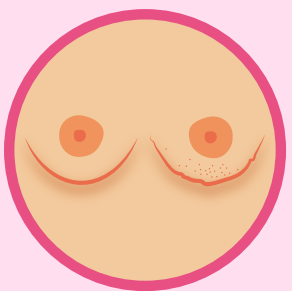
Rétraction



Rougeur



Œdème



Aspect peau d'orange

03

L'AUTOPALPATION PAS À PAS



1. J'OBSERVE MES SEINS

Je me mets debout devant un miroir et j'observe attentivement l'aspect de mes seins dans différentes positions :

- les bras le long du corps ;
- les mains sur les hanches ;
- les bras levés vers le ciel ;
- le buste penché en avant ;



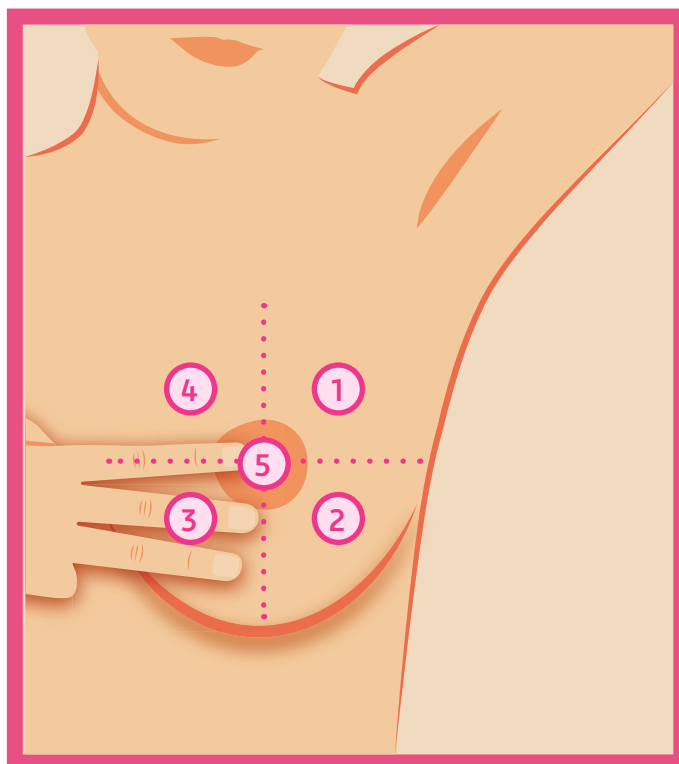
Pour qu'une autopalpation soit efficace, il faut réaliser cet examen après ses règles. Avant et pendant le cycle des règles, les seins peuvent être différents.

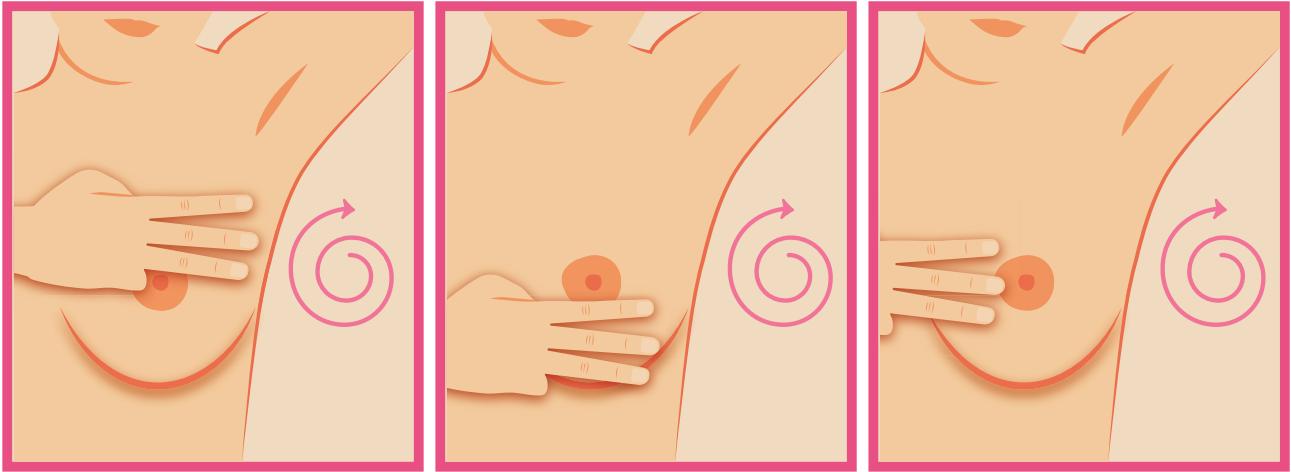
2. JE PRATIQUE L'AUTOPALPATION

Debout sous la douche ou allonger, je choisis la position où je me sens le plus à l'aise.



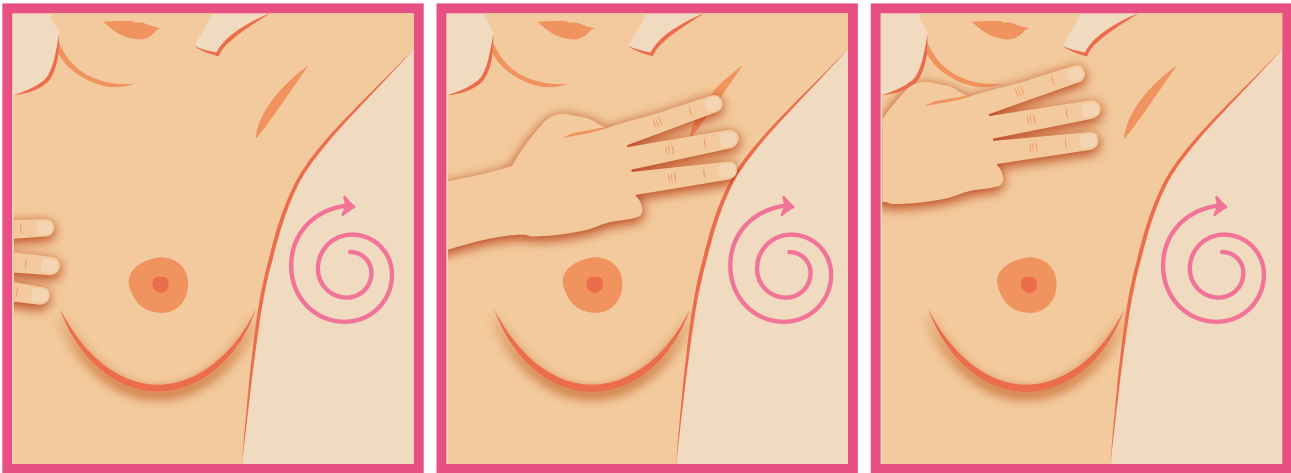
Je lève un bras, et avec les 3 doigts de l'autre main (l'index, le majeur et l'annulaire), je me palpe le sein du même côté que le bras levé, en commençant par l'extérieur du sein.





Je me palpe les seins.

Avec les 3 doigts, je réalise de petits cercles sur mon sein, en passant et en appuyant bien partout. Je n'oublie pas de passer, en faisant de petits cercles, entre les seins et au niveau de l'aisselle (creux sous le bras).

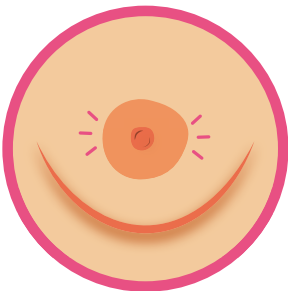


Je me palpe autour des seins.

Je continue la palpation, en passant sous l'aisselle, sur le sternum et sous la clavicule.

Pendant la palpation :

- Je n'ai rien senti, c'est que tout est normal.
- J'ai senti une boule, ou un endroit plus dur, dans ce cas, je note bien la zone concernée.



Je termine par le mamelon

Je termine l'autopalpation en m'attardant sur le mamelon, le bout des seins. Je le pince doucement.

Quand je pince le mamelon :

- Tout est normal
- Du liquide sort, je le note.



JE LÈVE L'AUTRE BRAS ET JE REFAIS LE MÊME EXAMEN SUR L'AUTRE SEIN.

04

LA DÉTECTION D'UNE ANOMALIE



ET SI JE SENS QUELQUE CHOSE DE BIZARRE ?

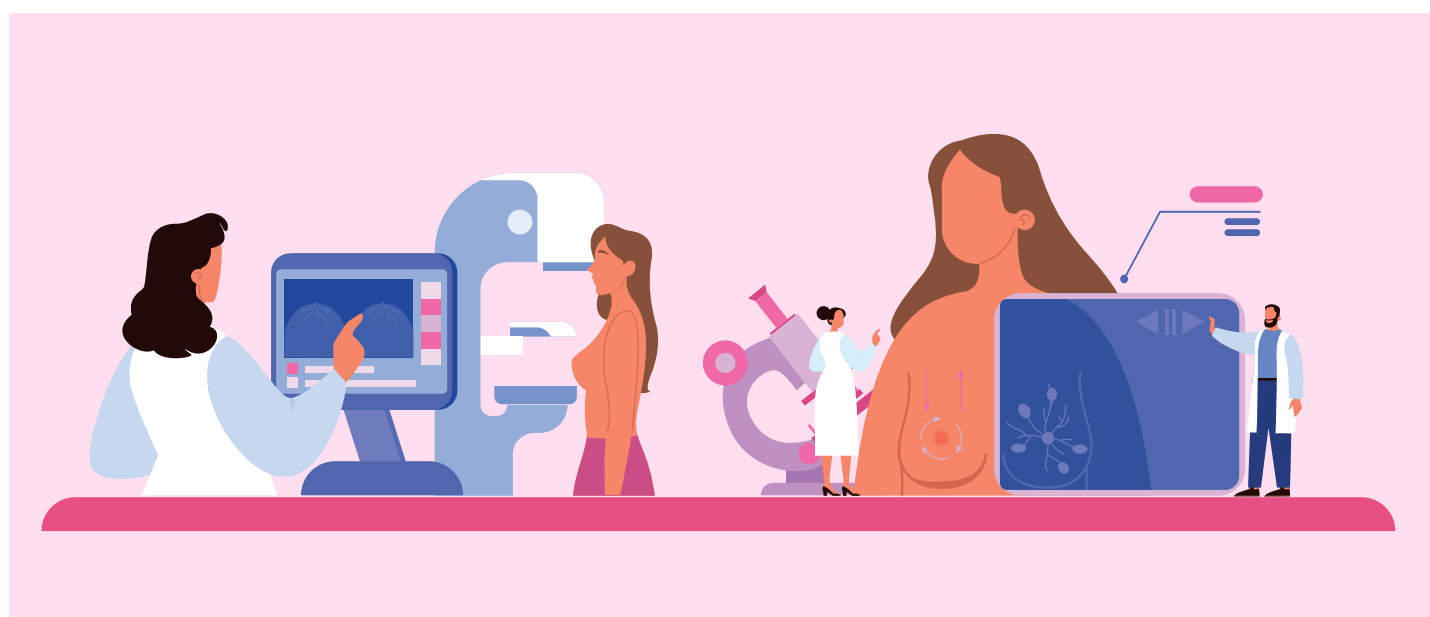
Si en réalisant des palpations sur ma poitrine, je sens ou je repère quelque chose d'anormal ou un changement particulier, je m'adresse rapidement à mon médecin traitant ou mon gynécologue.

RENDEZ-VOUS CHEZ MON MÉDECIN

Mon médecin ou mon gynécologue va à son tour palper mes seins, pour contrôler ce que je lui ai rapporté.

Il peut me demander de faire des examens complémentaires :

- Une **mammographie**, si j'ai au moins 30 ans.
- Une **échographie** de la poitrine.
- Un **IRM** d'un ou des seins.
- Une **prise de sang** peut parfois être nécessaire pour compléter certains examens.





L'AUTOPALPATION EN COMPLÉMENT DE MON RENDEZ-VOUS ANNUEL

L'autopalpation est un examen à réaliser une fois par mois à partir de 25 ans, en complément du rendez-vous annuel chez votre médecin ou gynécologue, qui vérifiera lui aussi si tout va bien.

