



Et si on évitait d'être dépistées trop tard?



Détecté tôt, un cancer du sein se guérit dans plus de 90 % des cas!

Entre le rendez-vous médical annuel et une mammographie, surveiller et s'autopalper les seins est important, cela permet d'identifier d'éventuels changements afin d'en avertir son médecin. Examinez-vous régulièrement en dehors de la période des règles.

Comment pratiquer l'autopalpation?

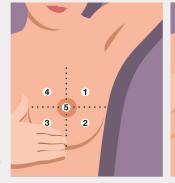
Debout, devant une glace, les bras en l'air. Repérez s'il y a une anomalie sur le mamelon (écoulement, ride sur la peau, rougeur persistante, zone dure, boule).

Poursuivez debout, ou en position allongée. Posez vos doigts à plat et palpez chaque sein quadrant par quadrant (1 à 4), puis le mamelon (5), et l'aisselle.

Une anomalie ?

Pas d'affolement : la plupart des anomalies observées ne sont pas liées au cancer et s'avèrent bénignes. Contactez votre médecin qui déterminera si ces modifications sont suspectes ou normales.







Et surtout, passez le message à vos copines ! depistetescopines.fr



moondogcom.fr - @ Illus Christe