

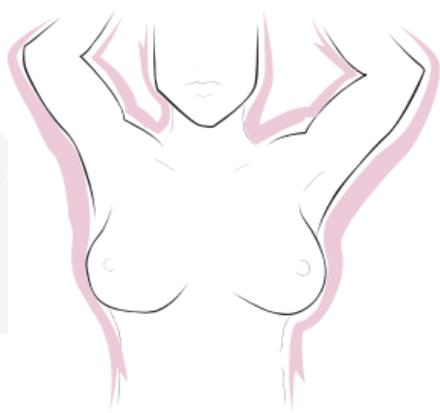


**Agir contre
Le Cancer**

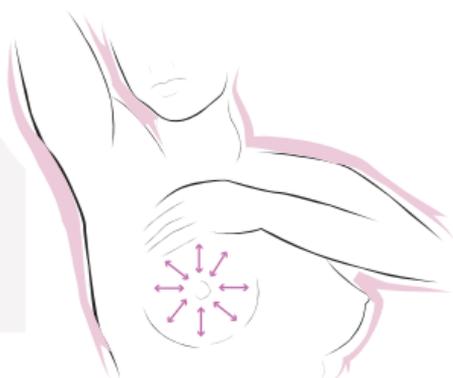
**Auto-palpation
des seins**



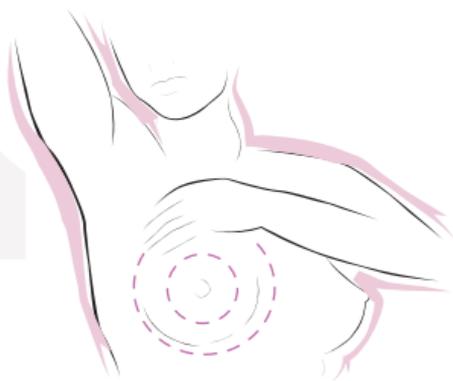
Devant votre miroir, les 2 bras levés, observez vos seins de face, puis de profil. **Pressez doucement le mamelon et vérifiez qu'il n'y ait pas d'écoulement de liquide.**



Avec les 3 doigts (de la main droite pour le sein gauche et inversement pour le sein droit) bien à plat, parcourez votre sein **de la partie externe à la partie interne** et vice-versa.



Parcourez votre sein par des **mouvements circulaires.**



Parcourez votre sein **de bas en haut** et vice-versa ; vérifiez également la zone **entre le sein et l'aisselle.**

