

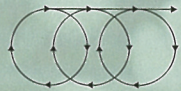
comment examiner vos seins

À faire chaque mois de 7 à 10 jours après le début de vos règles; si vous n'êtes pas menstruée, faites votre examen une fois par mois à une date fixe.



Pendant l'examen, assurez-vous

- de palper vos seins à l'aide de la partie charnue de l'index, du majeur et de l'annulaire.
- d'examiner chaque section trois fois en utilisant différents degrés de pression : légère, moyenne et profonde.



En formant de petits cercles de la taille d'un dix sous, examinez vos seins de la façon suivante : de l'aisselle jusqu'au sternum et de la clavicule à la partie juste en dessous du sein. Commencez dans l'aisselle et déplacez vos doigts selon des lignes verticales tel qu'illustré dans le diagramme.



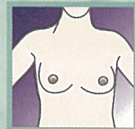
1 couchée sur le dos

Faites l'examen de vos seins dans la position suivante : couchée sur le dos, une serviette pliée placée sous votre omoplate et votre bras derrière la tête.



2 inspection visuelle

Debout devant un miroir, examinez vos seins dans chacune des positions illustrées ci-dessous. Vérifiez s'il y a changement dans la taille, la forme, le contour et la texture de vos seins.



3 debout

Toujours debout, levez chaque bras et refaites l'examen.



calendrier

 Date: _____	 Date: _____	 Date: _____	 Date: _____
 Date: _____	 Date: _____	 Date: _____	 Date: _____
 Date: _____	 Date: _____	 Date: _____	 Date: _____

À l'aide des symboles suivants, indiquez tout changement sur le diagramme ci-dessus pour le mois approprié.

- X bosse ♥ mamelon inversé ■ enflure † môle/grain de beauté (changements)
 ● écoulement ♦ couleur ▲ autre ✓ creux/fossette

	première et dernière date de menstruation	Date de l'auto-examen des seins
Janvier		
Février		
Mars		
Avril		
Mai		
Juin		
Juillet		
Août		
Septembre		
Octobre		
Novembre		
Décembre		

dates importantes

Examen physique annuel : _____ Test Pap : _____
 Mammographie : _____ Tests de laboratoire : _____

Médicaments d'ordonnance :

Autres problèmes de santé :

Si vous notez des changements lors de votre auto-examen des seins, consultez votre médecin sans tarder.

Un plan de dépistage efficace comprend :

- Auto-examens des seins
- Mammographies
- Examens cliniques des seins



n transforms by the loan of a so
delighted with everything. I can

licious
phon
bilibi

off
h
ns
Whom
Whom

*Apprendre
pour mieux vivre*

MON DOSSIER
D'AUTO-EXAMEN
DES SEINS

