

ÉTAPES POUR PRENDRE DES HABITUDES-SANTÉ

1. Ne pas fumer et éviter la fumée des autres.
2. Maintenir un poids-santé. Choisir une bonne alimentation, faible en matières grasses et riche en fibres.
3. Faire de l'exercice régulièrement.
4. Consommer de l'alcool avec modération.
5. Se protéger des rayons du soleil. Examiner sa peau et signaler tout changement à son médecin.
6. Pratiquer l'auto-examen des seins chaque mois approximativement au 10^e jour du cycle menstruel, ou choisir le même jour à chaque mois si ménopausée.
7. Subir un examen médical et dentaire régulièrement.
8. Subir un test Pap et un examen physique des seins par son médecin chaque année.
9. Aviser son médecin de tout écoulement, bosse, grain de beauté qui a changé d'apparence ou plaie qui ne guérit pas comme à l'habitude.
10. Apprendre à se détendre et à réduire le stress.
11. Suivre les règles de sécurité quand on manipule des matières dangereuses.



Réseau santé
NOR'EST
EAST
Health Network

MA FICHE DE SANTÉ

Aide-mémoire et calendrier
d'auto-examen des seins



Pensez-y

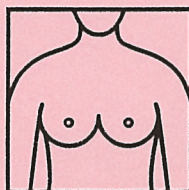
- ✓ Faites-le chaque mois
- ✓ Faites-le debout
- ✓ Faites-le couchée
- ✓ Faites-le devant un miroir

Programme de dépistage du cancer du sein/Breast Cancer Screening Program

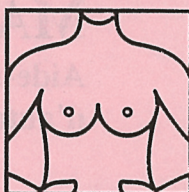
1, boul. St-Pierre Ouest, Caraquet NB E1W 1B6 Tél./Tel. : 1-800-727-1699 ou/or 726-2194
Téléc./Fax : (506)726-2188, Adresse électronique/E-Mail Address : bcss@nbnet.nb.ca

VISUEL: Debout en avant d'un miroir, examinez les seins du devant et des deux côtés.

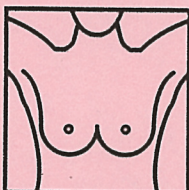
1. Avec les bras étendus le long du corps.



2. Les mains sur les hanches en ramenant les épaules et les coudes vers l'avant.



3. Les bras allongés vers le haut, aussi droit que possible.



4. Penchée en allongeant les bras vers l'avant.



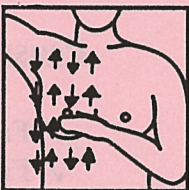
MANUEL

Techniques :

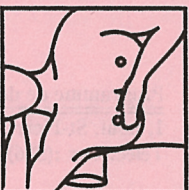
1. Trois doigts bien à plat
2. Lignes verticales
3. Nombres de lignes _____
4. Trois pressions
5. Cercles la grosseur d'un 10 sous
6. Temps total par sein _____

Allongée avec un oreiller sous l'épaule, le bras au-dessus de la tête.

DEBOUT



ALLONGÉE



Indiquez un changement sur le diagramme du mois approprié, avec les symboles suivants :

✕ bosse

✓ creux/fossette

□ enflure/forme

▽ autre

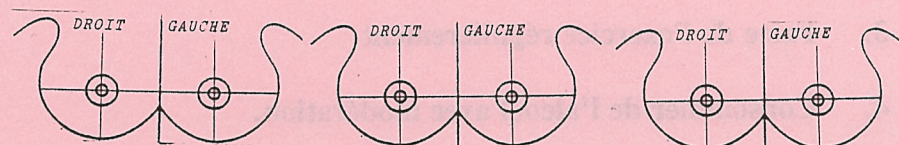
• écoulement

◇ couleur

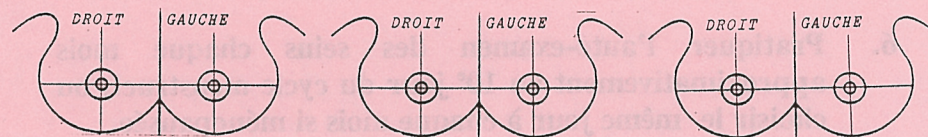
★ mamelon inversé

+ môle/grain de beauté(changements)

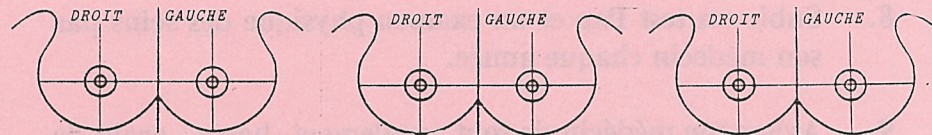
Calendrier de l'auto-examen des seins



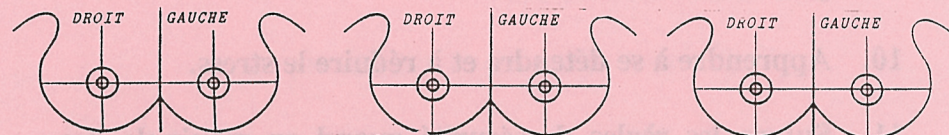
Date : _____ Date : _____ Date : _____



Date : _____ Date : _____ Date : _____



Date : _____ Date : _____ Date : _____



Date : _____ Date : _____ Date : _____