

# L'AUTOPALPATION DES SEINS



**TOUT  
N'EST PAS  
ROSE**  
CANCER DU SEIN  
TRIPLE NÉGATIF

**GUSTAVE  
ROUSSY**  
CANCER CAMPUS  
GRAND PARIS

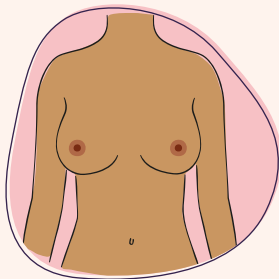
# Comment pratiquer l'autopalpation mammaire ?

## 1 Quand réaliser l'autopalpation ?

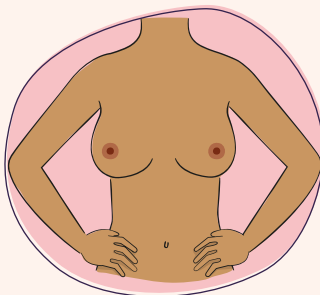


- 1 fois par mois
- Quelques jours avant les règles
- À date fixe lorsque vous êtes ménopausée

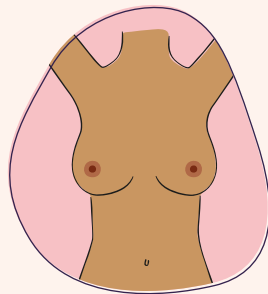
## 2 L'examen visuel



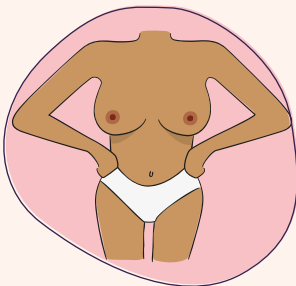
1 Les bras le long du corps



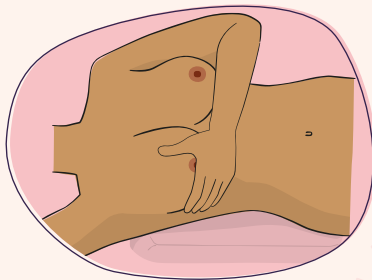
2 Mains sur les hanches



3 Bras levés



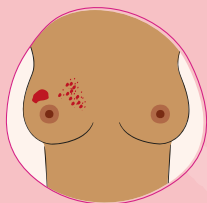
4 Penchée en avant



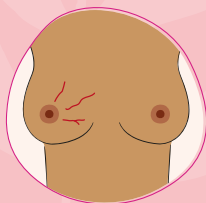
5 Allongée sur le côté

### 3 Les signaux suspects

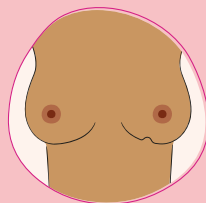
Consultez votre médecin afin d'en discuter avec lui.



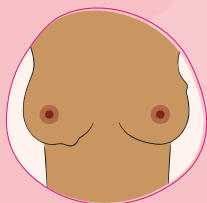
Rougeurs ou modification de la peau



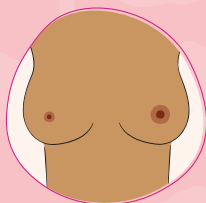
Veines plus visibles



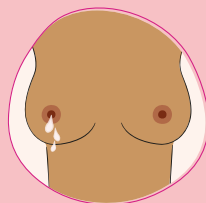
Creux dans le sein



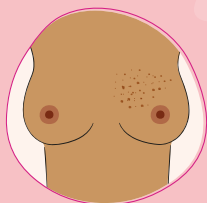
Masse visible ou palpable



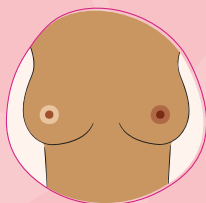
Mamelon rétracté



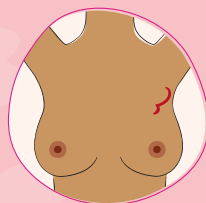
Écoulement du mamelon



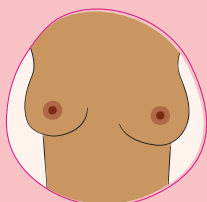
Altération du grain de peau



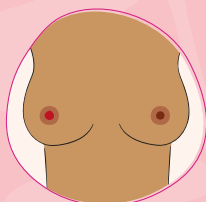
Changement de couleurs des aréoles



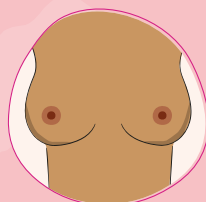
Augmentation du volume des ganglions lymphatiques



Changement de la taille ou forme du sein



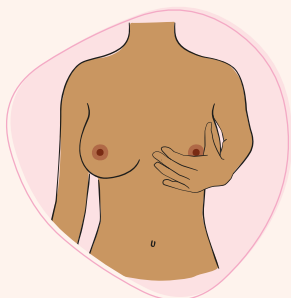
Eczéma persistant ou ulcération du mamelon



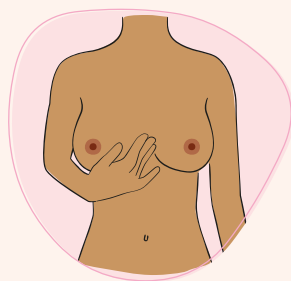
Épaississement ou durcissement de la peau

## 4 La palpation

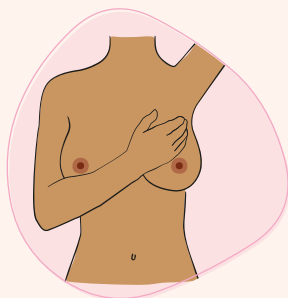
Cherchez toute grosseur ou toute induration anormale sous la peau.



Utilisez vos 3 doigts du milieu

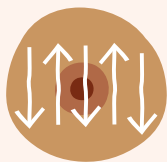


Examinez également  
l'espace entre les 2 seins



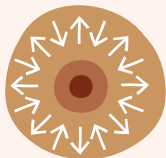
N'oubliez pas d'examiner la zone entre le sein  
et l'aisselle, puis l'aisselle

### Les 3 méthodes recommandées



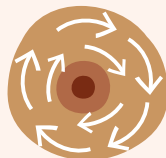
#### LA MÉTHODE VERTICALE :

Palpez votre sein de haut en bas, en commençant par le haut de l'aisselle. Faites des lignes droites, parallèles et rapprochées de manière à ne manquer aucune zone.



#### LA MÉTHODE RADIALE :

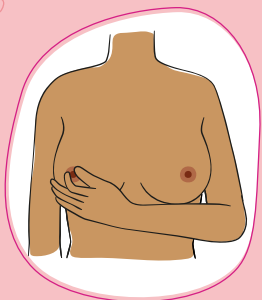
Palpez votre sein en formant des lignes droites, depuis votre mamelon vers l'extérieur du sein. Reproduisez le geste jusqu'à faire le tour du sein.



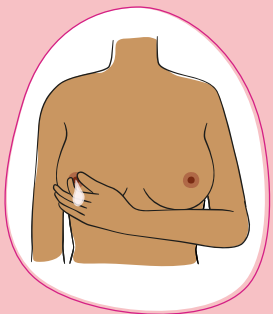
#### LA MÉTHODE CIRCULAIRE :

Palpez votre sien en effectuant une spirale partant du haut de l'aisselle jusqu'au mamelon.

## 5 L'examen du mamelon



> Pincez délicatement le mamelon



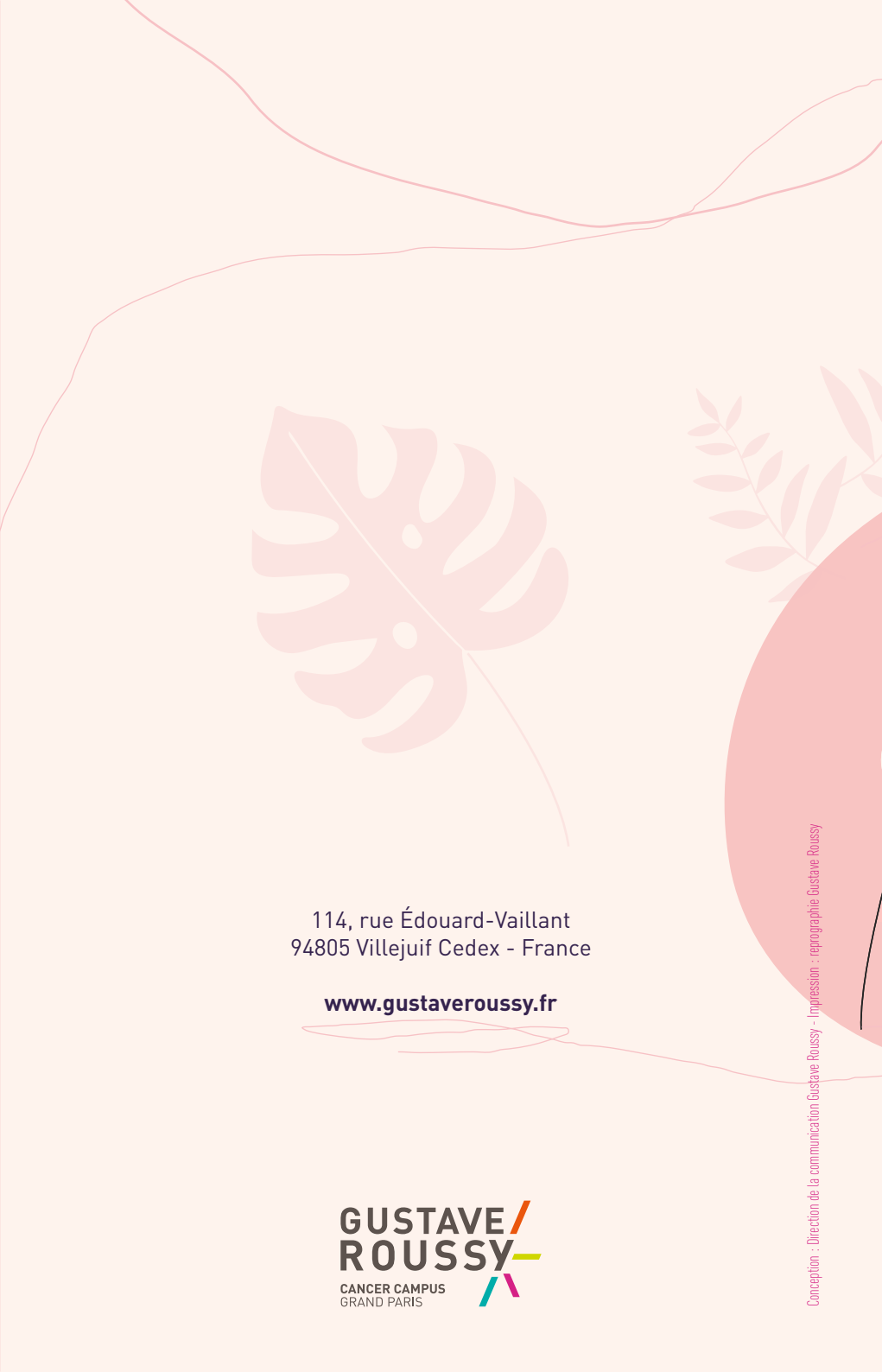
> Vérifiez s'il y a un écoulement de liquide ou de sang

↳ Si c'est le cas, il peut s'agir d'un dérèglement hormonal ou la présence d'un polype

⊙ Dans les deux cas, il est conseillé de prendre rendez-vous chez votre gynécologue

○ Si vous venez d'accoucher, ce phénomène est normal

Auto-surveiller ses seins est une bonne habitude. L'autopalpation n'est pas une obligation mais elle peut aider dans certains cas à identifier une maladie du sein. Elle ne peut se substituer à une visite régulière chez votre gynécologue ou médecin traitant. Elle peut également compléter la mammographie réalisée tous les deux ans dans le cadre du dépistage organisé du cancer du sein chez les patientes âgées de 50 à 74 ans.



114, rue Édouard-Vaillant  
94805 Villejuif Cedex - France

[www.gustaveroussy.fr](http://www.gustaveroussy.fr)

**GUSTAVE /  
ROUSSY -**  
CANCER CAMPUS  
GRAND PARIS

