

# CARTE D'AUTO-EXAMEN

Nous avons élaboré cette carte d'examen spécialement pour vous! Elle contient des consignes pour faire un auto-examen des seins. Mettez cette carte à un endroit qui vous aidera facilement à vous rappeler de faire cet auto-examen. Examinez vos seins une fois par mois, de préférence.

## Comment s'auto-examiner?

Le cancer du sein est le cancer le plus répandu en Finlande. Il peut se déclarer chez n'importe quel individu, mais il est plus fréquent chez les femmes. Près d'une femme sur huit est atteinte d'un cancer du sein à un moment de sa vie. Le pronostic du cancer du sein est amélioré s'il est détecté en phase précoce. Lorsque vous examinez régulièrement vos seins, vous apprenez à les connaître et vous remarquerez s'ils deviennent différents.

## Comment s'y prendre?

L'auto-examen comprend deux phases: l'inspection et la palpation. Vous trouverez des consignes plus détaillées au verso de cette carte. Inspectez vos seins une fois par mois. Si vous avez vos règles, le meilleur moment pour examiner est toute de suite après les règles. Notez vos observations par écrit. Les seins subissent des modifications avec l'âge et pendant les différentes phases mensuelles. Toutes les modifications ne sont pas alarmantes. Si vous notez un changement anormal, contactez votre médecin.

La carte a été réalisée en plusieurs langues en coopération avec l'association Monika-Naiset.



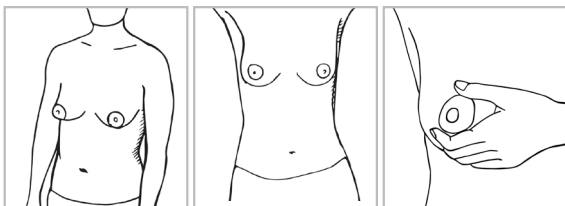
**TUNNE RINTASI**

[www.tunnerintasi.fi](http://www.tunnerintasi.fi)



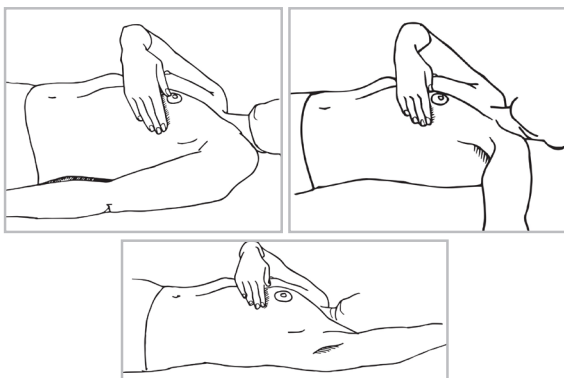
## INSPECTEZ

Regardez vos seins dans le miroir, aussi bien les bras le long du corps que relevés vers le haut, d'abord de face, puis des deux côtés. Examinez-vous aussi en-dessous des seins. Portez votre attention sur la taille et la forme de vos seins, ainsi qu'aux altérations cutanées et des mamelons. Pincez doucement les mamelons pour voir si un écoulement se produit.



## PALPEZ

Couchée sur le dos, palpez vos deux seins. Palpez la totalité du sein de manière circulaire en appuyant fortement avec la pulpe des doigts bien droits et regroupés. Répétez trois fois cette opération: lorsque le bras -côté sein examiné- se trouve le long du corps, tendu droit sur le côté et par-dessus de la tête. Palpez-vous également au niveau des côtes. Si vous sentez quelque chose d'anormal, palpez la zone avec précaution.



**TUNNE RINTASI**

[www.tunne rintasi.fi](http://www.tunne rintasi.fi)

