

Détecté tôt, le cancer du sein peut être guéri dans plus de 90% des cas.

JE PRENDS **S** **•** **IN**  
DE MES **SEINS**

**Dès 25 ans**, 1 fois par mois j'examine mes seins et 1 fois par an je consulte un professionnel de santé pour un examen de palpation.

**De 50 à 74 ans**, tous les **2 ans**, je participe au dépistage organisé en réalisant une **mammographie de dépistage et un examen clinique**, 100% pris en charge par l'Assurance Maladie.

**N'ATTENDEZ PLUS  
POUR PRENDRE  
SOIN DE VOS SEINS !**

**2,5** millions de femmes se font dépister chaque année.

**& VOUS ?**

## Comment je m'examine ?

**Procédez d'abord à un examen visuel de vos seins**, debout, face à un miroir, les mains sur les hanches puis les bras levés.

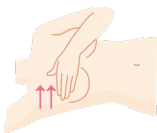
Restez attentives aux modifications de vos seins qui seraient inhabituelles comme une grosseur, une rougeur, un écoulement du mamelon...

### Procédez ensuite à l'autosurveillance de vos seins :

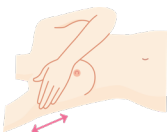
Allongée, seins nus, je lève le bras et place la main derrière la tête



Je palpe mon sein de l'extérieur vers l'intérieur en finissant par le mamelon



Je palpe également l'aisselle et la partie entre l'aisselle et le sein



*Une fois terminée, je lève l'autre bras et commence la palpation de l'autre sein.*

## Une anomalie, un doute ? Parlez-en à votre médecin, gynécologue ou sage-femme.

Pour participer au dépistage organisé du cancer du sein ou pour plus d'infos :

[www.crcdc-normandie.fr](http://www.crcdc-normandie.fr)

ou 02 31 93 82 00



**DÉPISTAGE  
DES CANCERS**  
Centre de coordination  
Normandie

