# L'auto-palpation

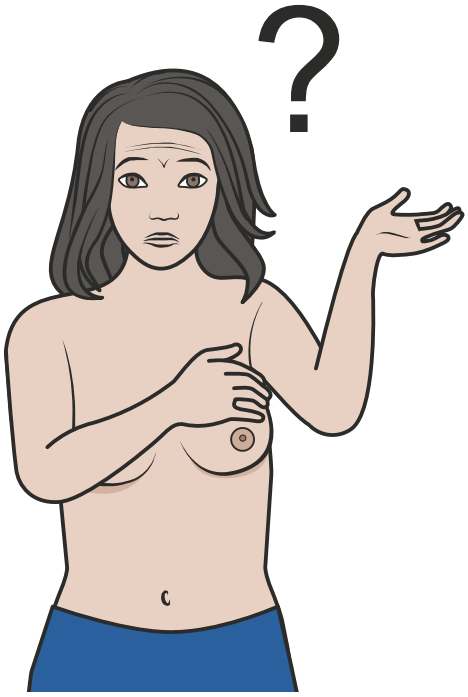
## Je me fais un examen des seins

SANTÉ BD .org

# A quoi ça sert ?

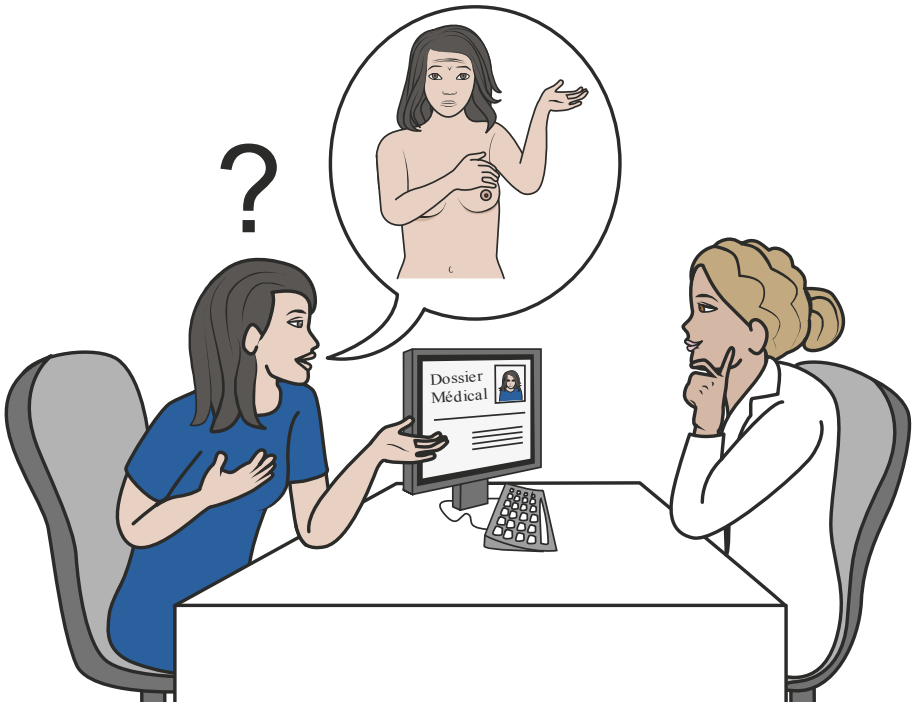
**L’auto-palpation permet de voir s'il y a des changements dans mes seins.**

- **Je peux sentir quelque chose de bizarre dans mon sein.**




**Si je sens quelque chose de bizarre, j’en parle tout de suite.**

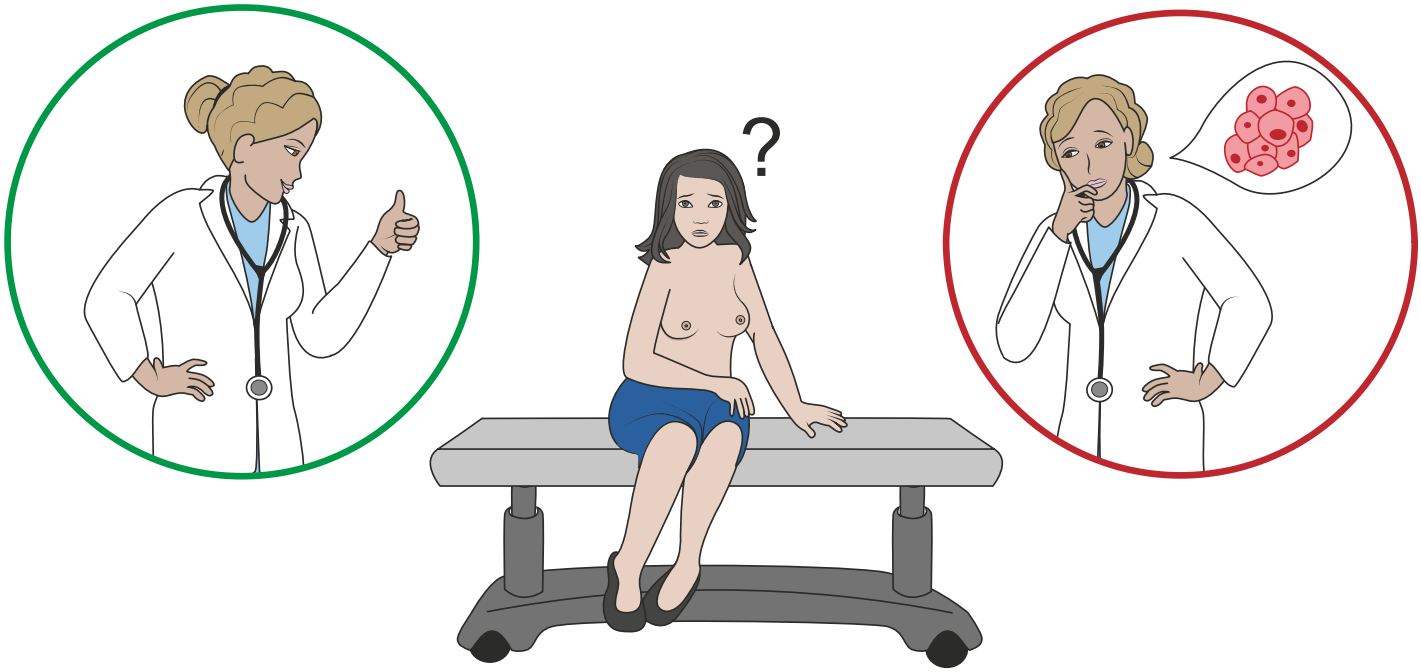
- **Je vais très vite voir mon docteur ou mon gynécologue.**



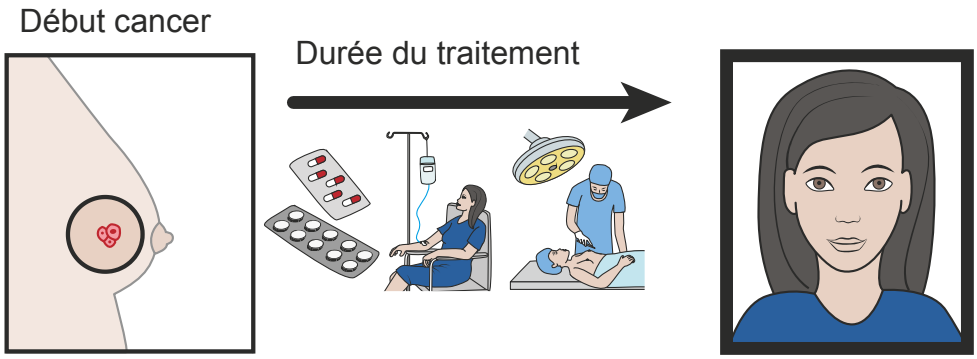
## L'auto-palpation sert à découvrir une maladie du sein dès le début.

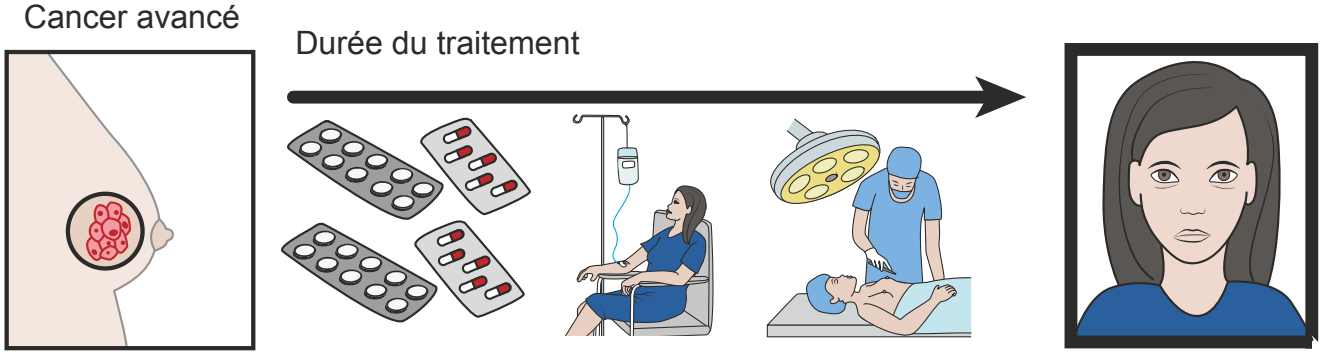
- **Certaines maladies du sein ne sont pas graves.**

- **Certaines maladies du sein sont graves,** comme le cancer.

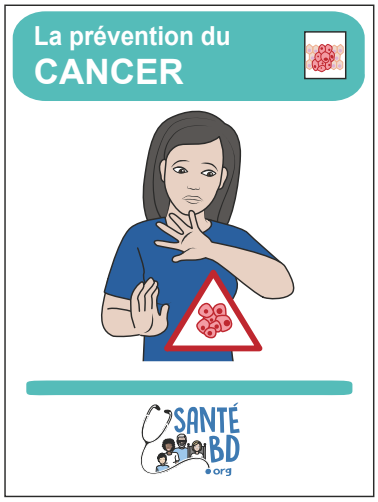


## Si un cancer est découvert au début, ma guérison peut être plus facile.



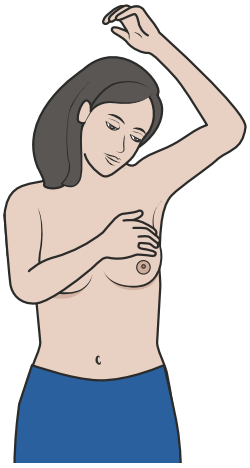



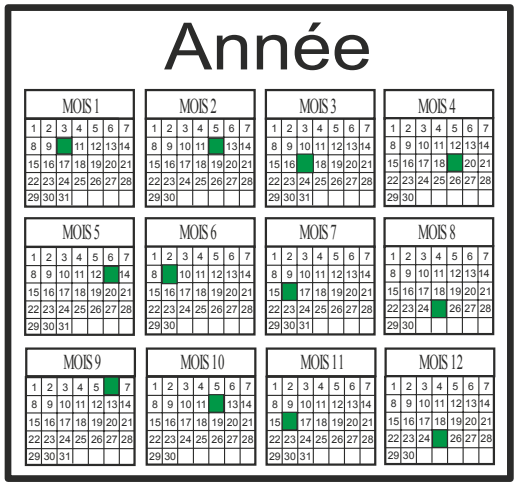
- **Pour plus d'information, voir la fiche «La prévention des cancers».**




**Je fais l'auto-palpation à partir de 25 ans.**

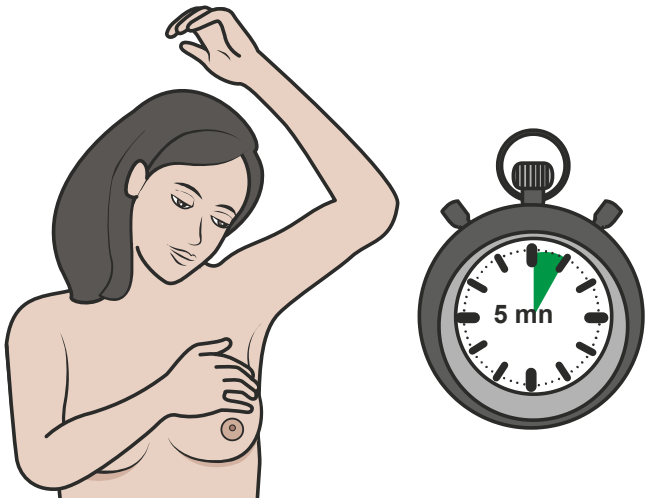
- **Je fais l'auto-palpation 1 fois par mois.**





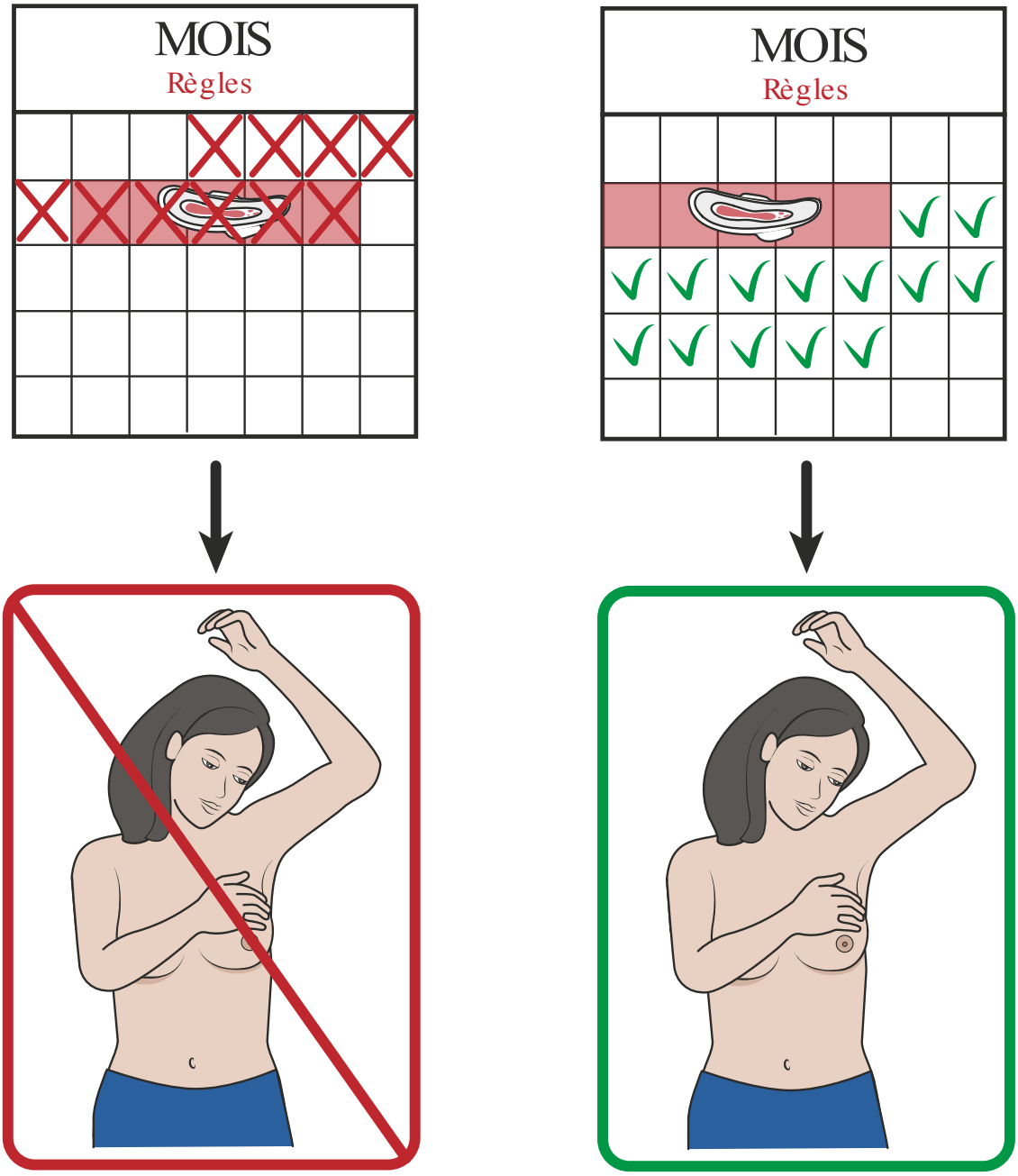

**Il faut faire l'auto-palpation doucement et prendre son temps.**

- **L'auto-palpation dure environ 5 minutes.**



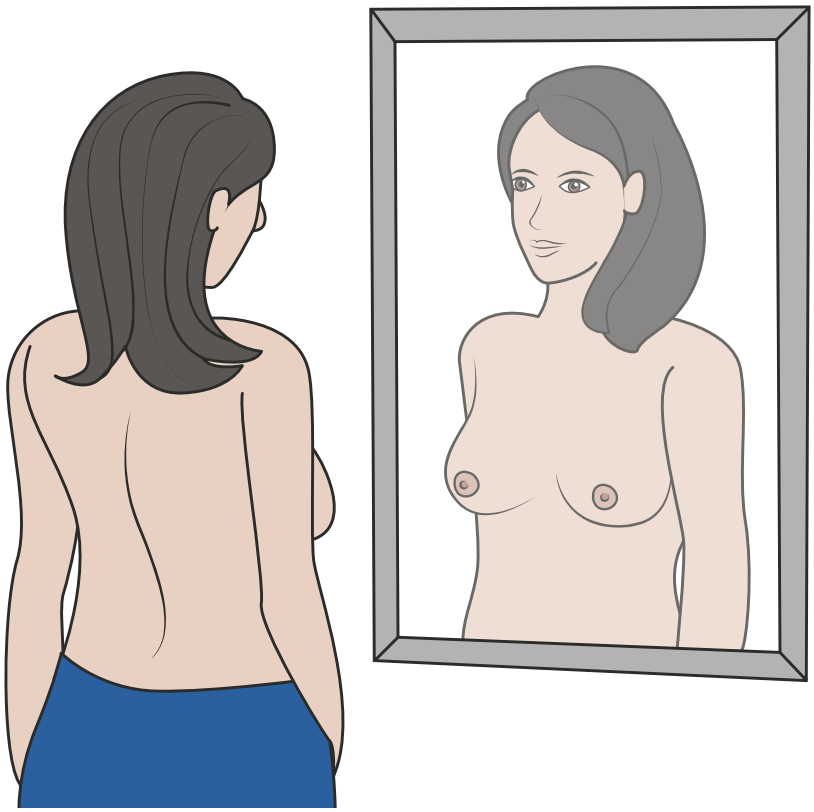
**Si j'ai mes règles, je fais l'auto-palpation après.**

Avant et pendant mes règles, mes seins peuvent être différents.

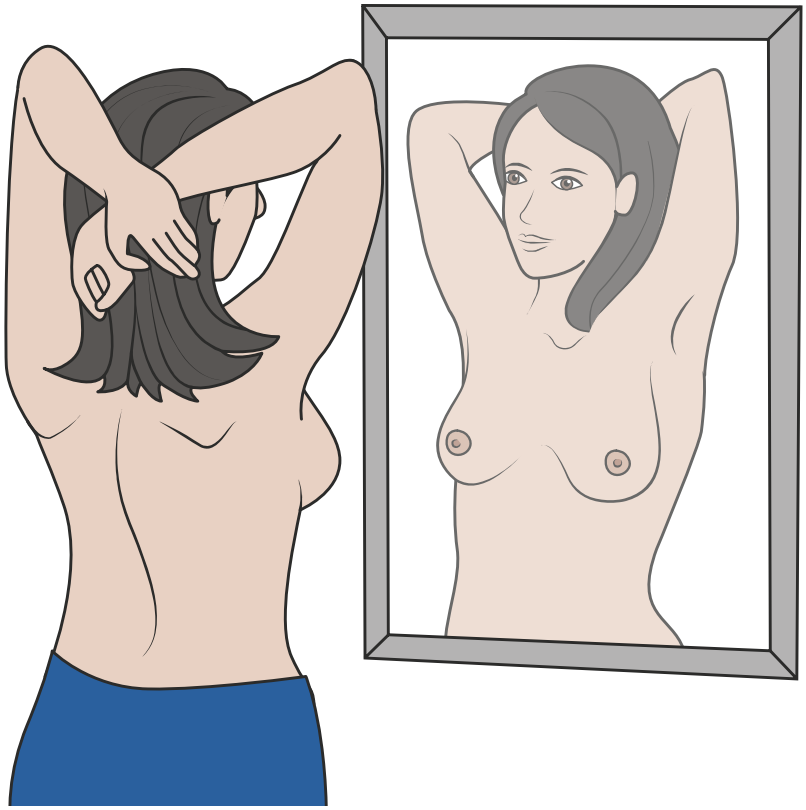


# Comment ça se passe ?

**Je me mets debout devant un miroir.**

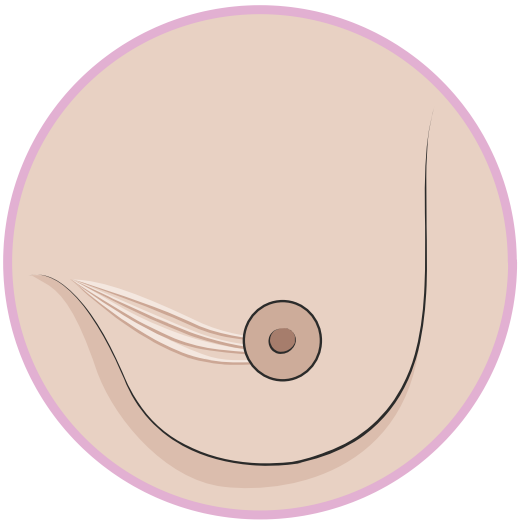


**Je lève les deux bras.**

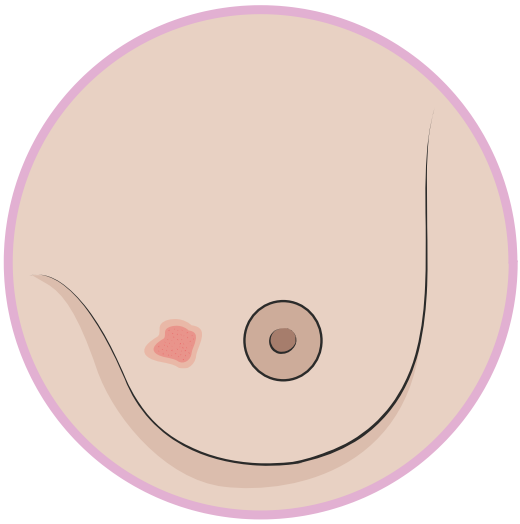


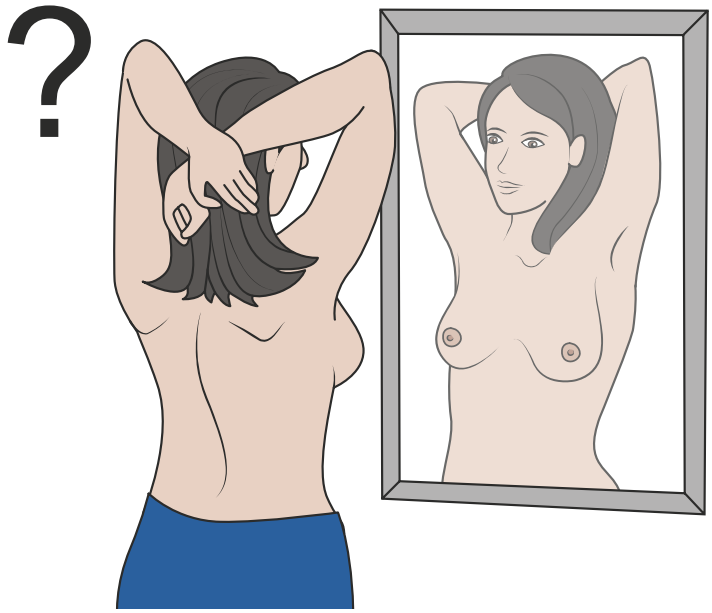
## Je regarde mes seins pour voir si :

- la peau fait des plis,

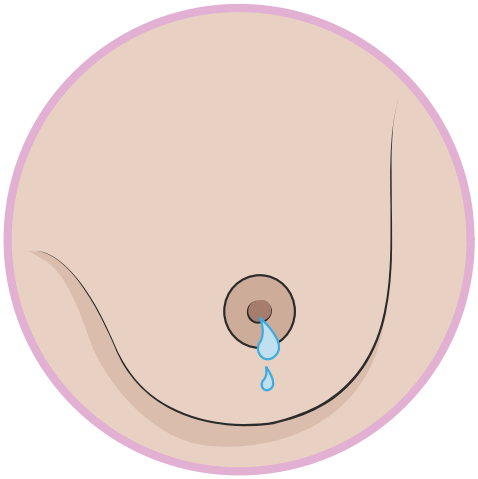


- j’ai une petite plaie,

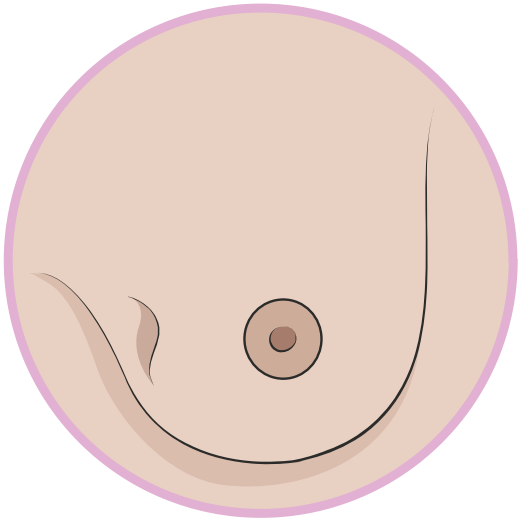




- j'ai un liquide ou du sang qui coule,

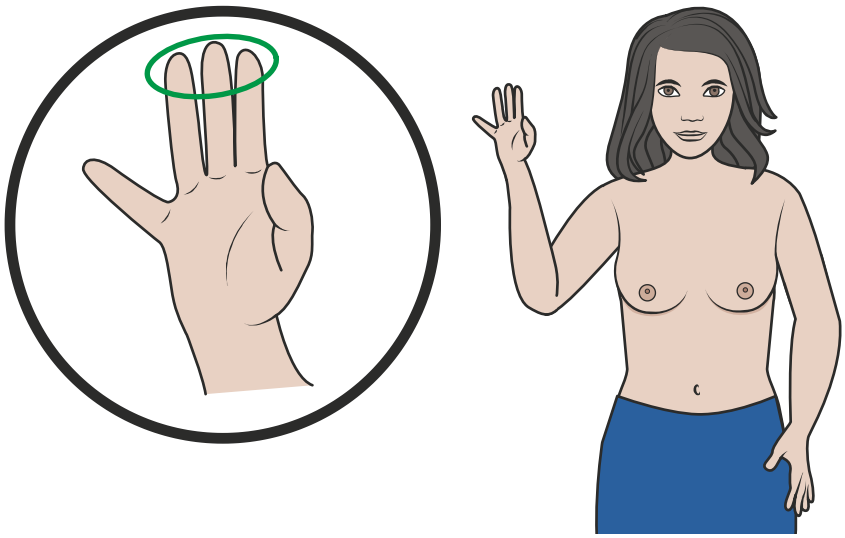


- j’ai un petit creux.

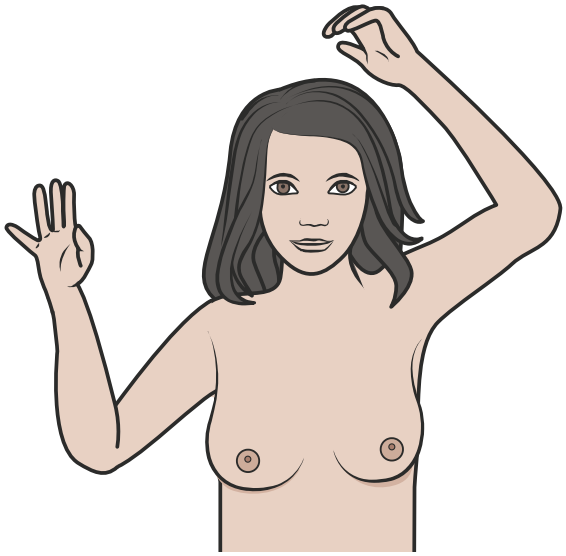


## Je me palpe les seins.

- **Je me palpe les seins avec 3 doigts de la main.**



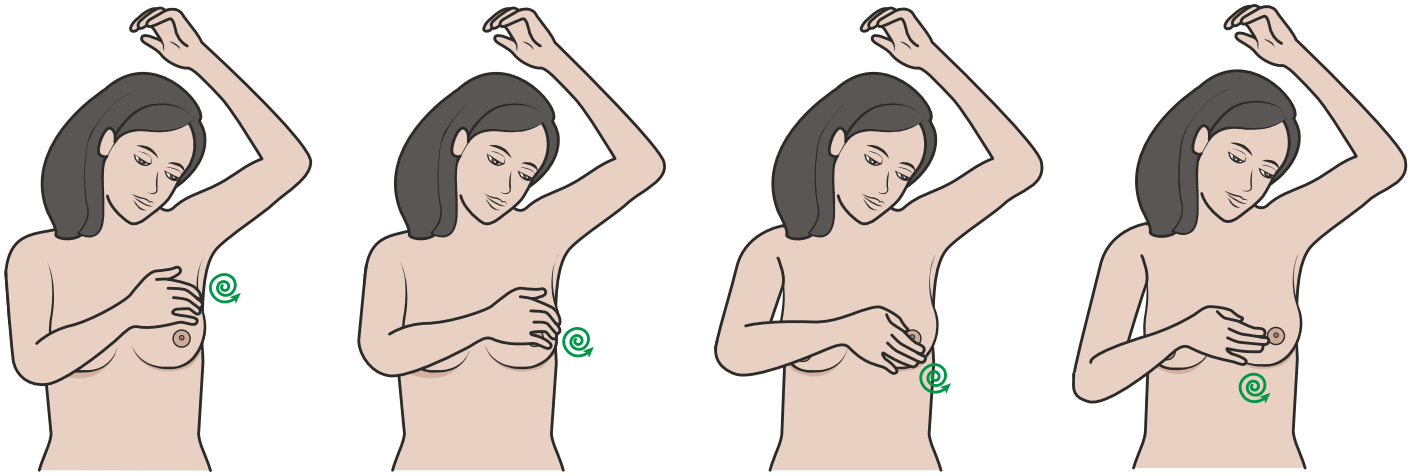
- **Je lève le bras.**



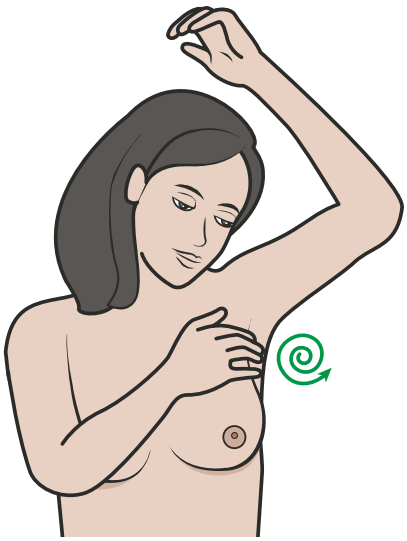
- **Je commence par l'extérieur du sein.**

- **Je fais des petits cercles avec mes doigts.**

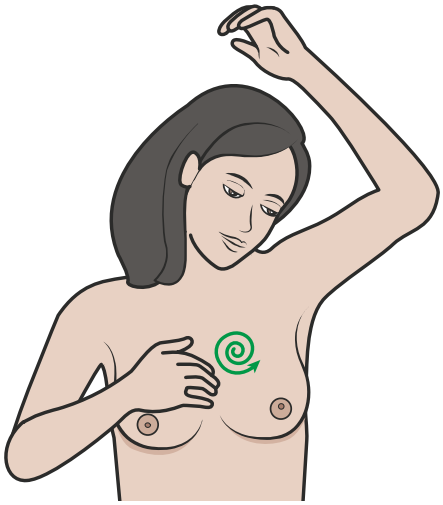
- **Je passe sur tout le sein en faisant des petits cercles.**
  J'appuie bien sur tout le sein.



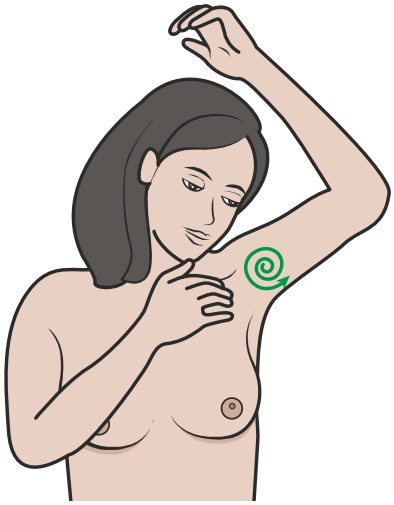
- **Je n'oublie pas la partie entre le sein et l'aisselle.**
  L'aisselle est le creux sous mon bras



- **Je palpe sur mon sternum.**
  Le sternum est l'os au milieu de mes seins.

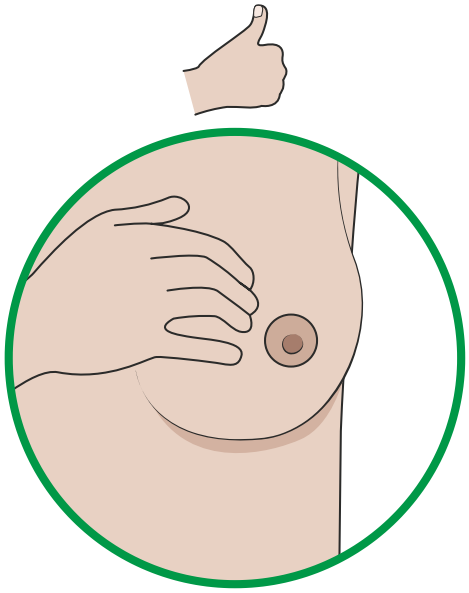


- **Je palpe sous ma clavicule.**
  La clavicule est l'os près de mon épaule, au dessus de mon sein.

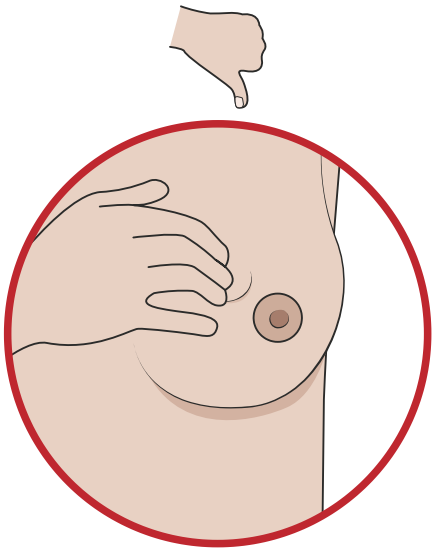


- **Pendant la palpation :**

je n'ai rien senti, tout est normal,

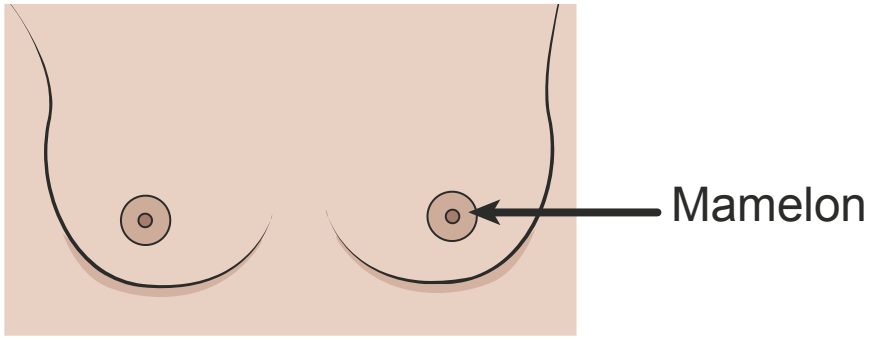


j'ai senti une boule ou un endroit dur.

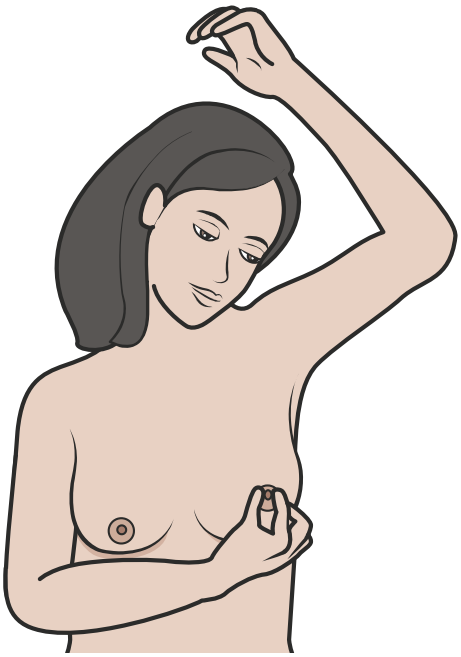


**Je termine par le mamelon.**

Le mamelon est le bout du sein.

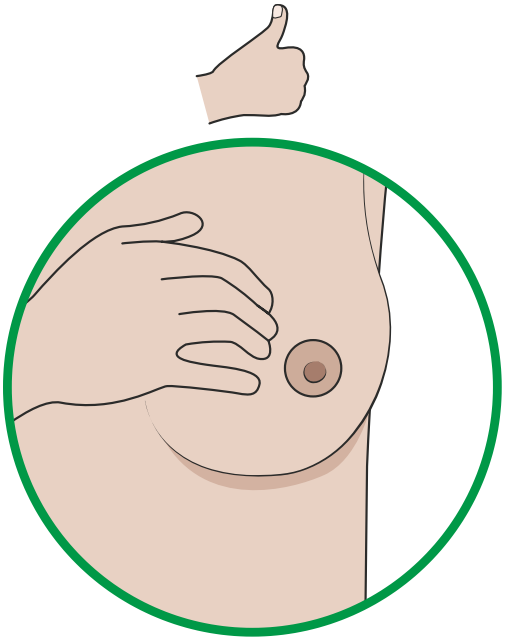



- **Je pince doucement le mamelon.**

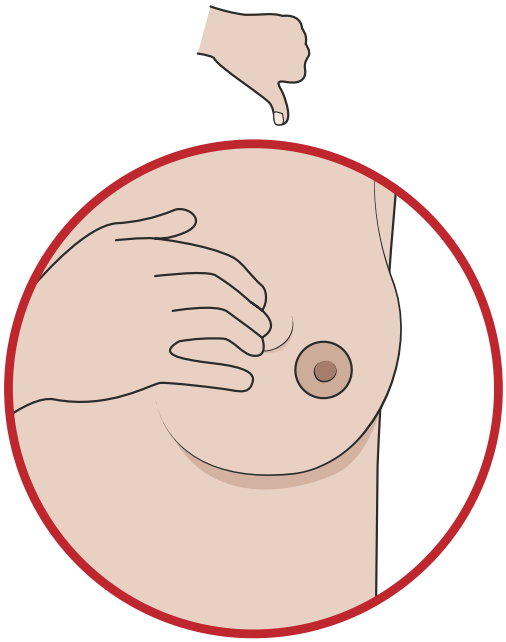


- **Quand je pince le mamelon :**

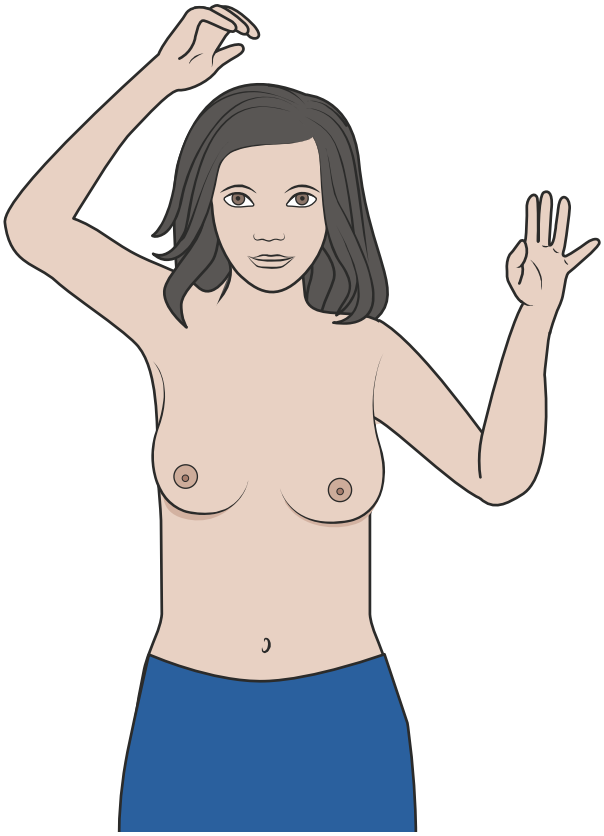
tout est normal,

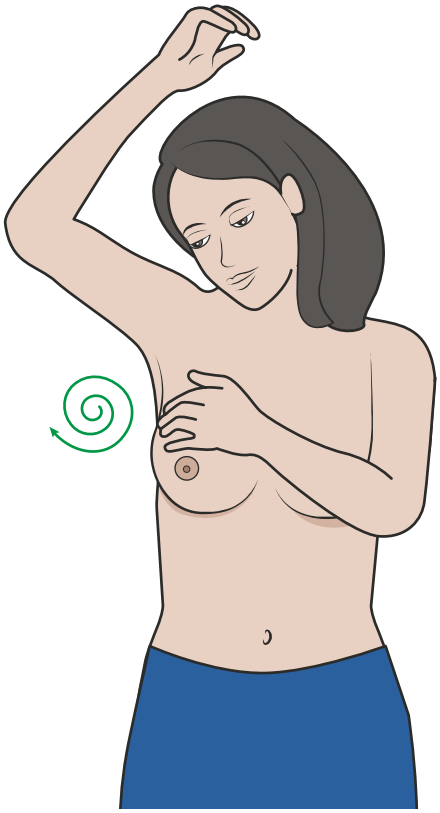


du liquide sort.

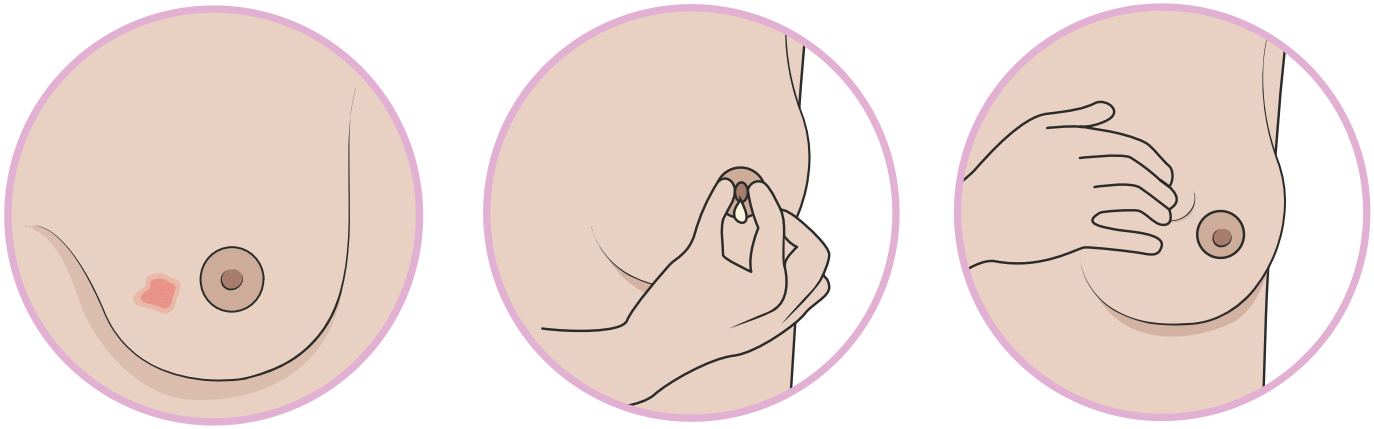


**Je lève l’autre bras et je refais le même examen sur l’autre sein.**



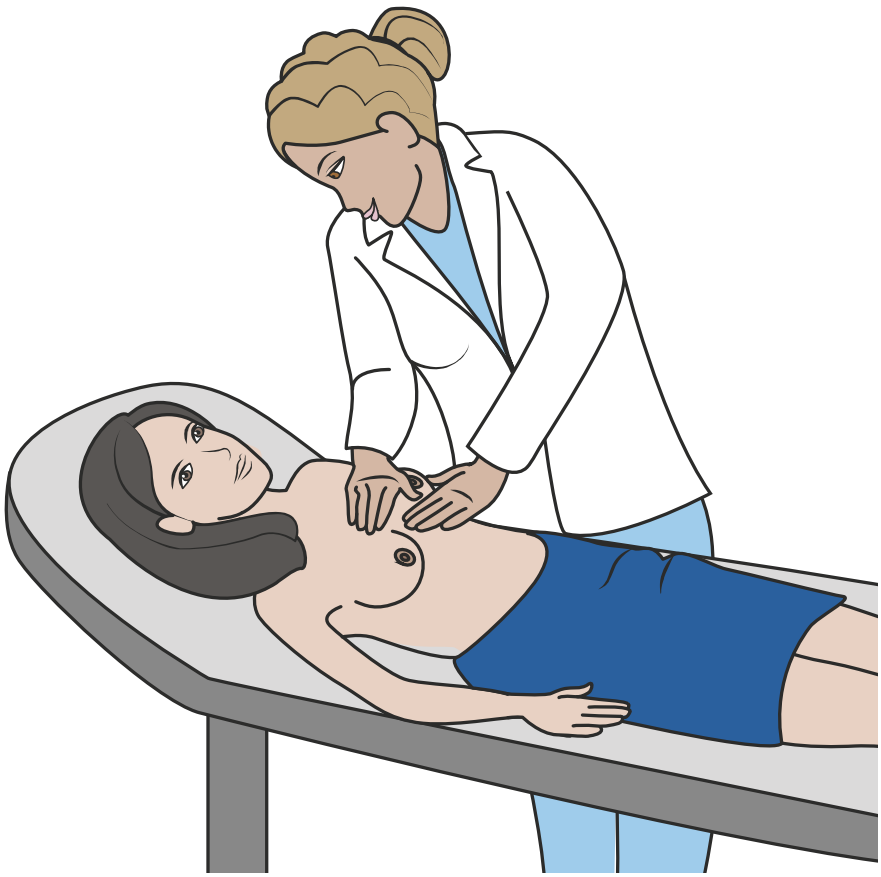


## J’ai vu ou senti quelque chose de bizarre.



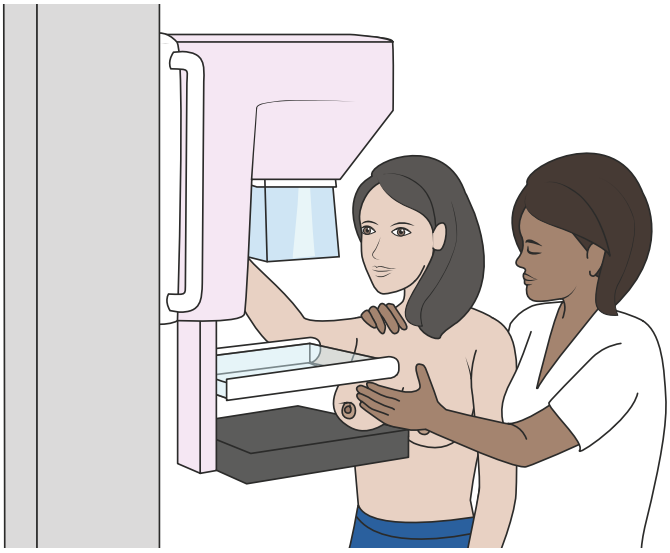
- **Je vais voir avec mon docteur ou mon gynécologue.**

## Le docteur ou le gynécologue palpe mes seins.

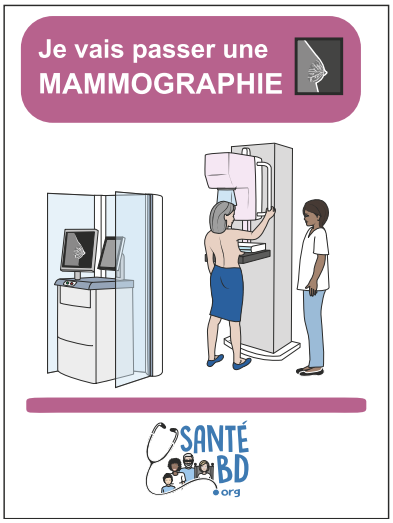


**Le docteur ou le gynécologue peut me demander de faire d'autres examens :**

- **une mammographie après 30 ans,**



Voir la fiche :
«Je fais une mammographie».



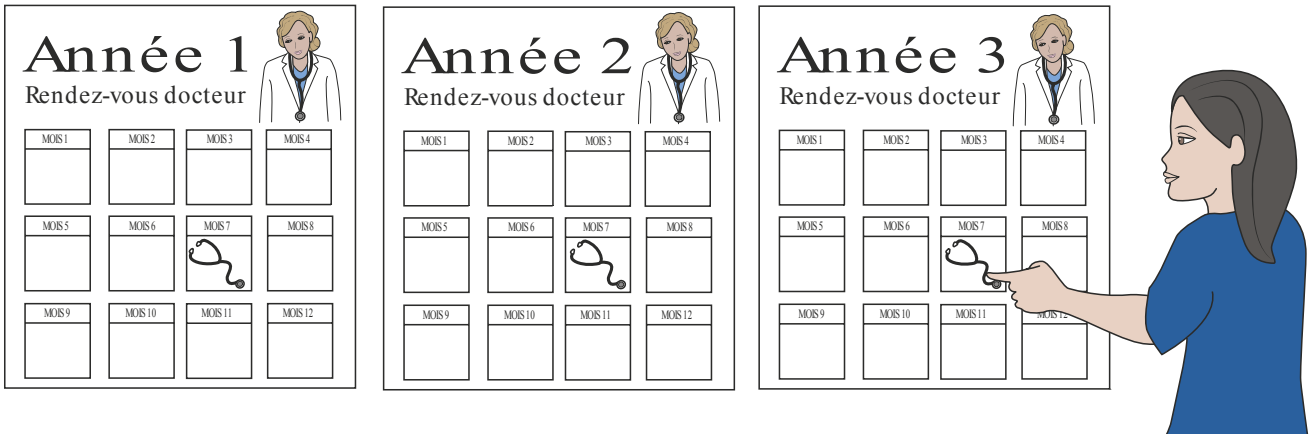

- **une échographie des seins,**

- **un IRM du sein,**
  Voir la fiche "Je vais passer un IRM".

- **une prise de sang.**

Voir la fiche : "J'ai un rendez-vous pour une prise de sang".

**Je n'oublie pas de voir une fois par an mon docteur ou mon gynécologue.**




**Ce support illustré a été validé par**

**le Syndicat National des Gynécologues Obstétriciens de France**

SYNGOF
Syndicat National des Gynécologues Obstétriciens de France

**Il a le soutien de "La ligue contre le cancer".**

LA LIGUE
CONTRE LE CANCER

# Avec SantéBD, je comprends la santé !

## SantéBD explique la santé avec des dessins et des mots simples

Plus de 60 thèmes de santé déjà disponibles.

- Je **prépare** mes rendez-vous médicaux
- Je **communique** mieux avec les professionnels de santé
- Je **comprends** les messages de prévention
- Je **décide** avec mon docteur et mes proches

## SantéBD est disponible gratuitement

- **sur le site internet www.santebd.org**

1. **Je choisis le thème de la BD**
2. **Je personnalise ma BD**
   Je peux choisir mon personnage,
   en fonction de mon âge et de mes difficultés.

3. **Je regarde ou je télécharge la BD**

- **sur la chaîne SantéBD** YouTube

## SantéBD est créé par l'association CoActis Santé association

en partenariat avec de nombreux acteurs du monde de la santé et du handicap.
L'association s'engage en faveur de l'accès aux soins pour tous.

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier.
Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.
Les illustrations sont de Frédérique Mercier. **@CoActis Santé-SantéBD** **contact@santebd.org**

## Merci à nos partenaires

Gouvernement · ars Auvergne-Rhône-Alpes / ARS Grand Est / ARS Hauts-de-France / ARS Île-de-France / ARS Normandie / ARS Nouvelle-Aquitaine / ARS Occitanie · fondation handicap malakoff humanis · L'Assurance Maladie · Institut National du Cancer · cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie · Santé publique France

Les outils SantéBD sont relus par des personnes avec un handicap intellectuel et respectent les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

*© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe.*
*Plus d'informations sur le site www.inclusion-europe.eu/easy-to-read*

® CoActis Santé