

**Avoir de
beaux seins,
c'est bien...**

**Garder
ses seins,
c'est mieux !**



DÉTECTÉ TÔT, UN CANCER DU SEIN SE GUÉRIT DANS + DE 90%* DES CAS !

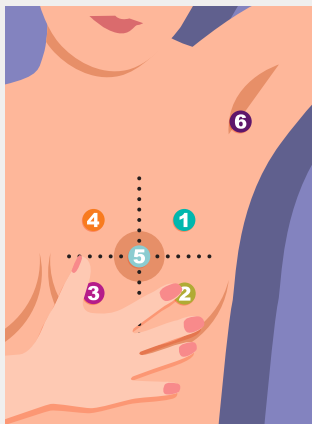
Entre votre rendez-vous médical annuel et la mammographie tous les deux ans à partir de 50 ans, n'oubliez pas l'autosurveillance de vos seins, une fois par mois, après les règles.

COMMENT PRATIQUER L'AUTOPALPATION ?

Debout devant une glace, bras en l'air, **repérez s'il y a une anomalie sur le mamelon** (écoulement, ride sur la peau, rougeur persistante, zone dure, boule).

Poursuivez debout ou en position allongée.

Posez vos doigts à plat et palpez chaque sein quadrant par quadrant 1 à 4, puis le mamelon 5, et l'aisselle 6.



Si vous constatez une anomalie, pas d'affolement !
Contactez votre médecin traitant. Dans la plupart des cas, ces anomalies s'avèrent bénignes.

PLUS UN CANCER EST DÉTECTÉ TÔT, MIEUX IL SE GUÉRIT !



aesio.fr