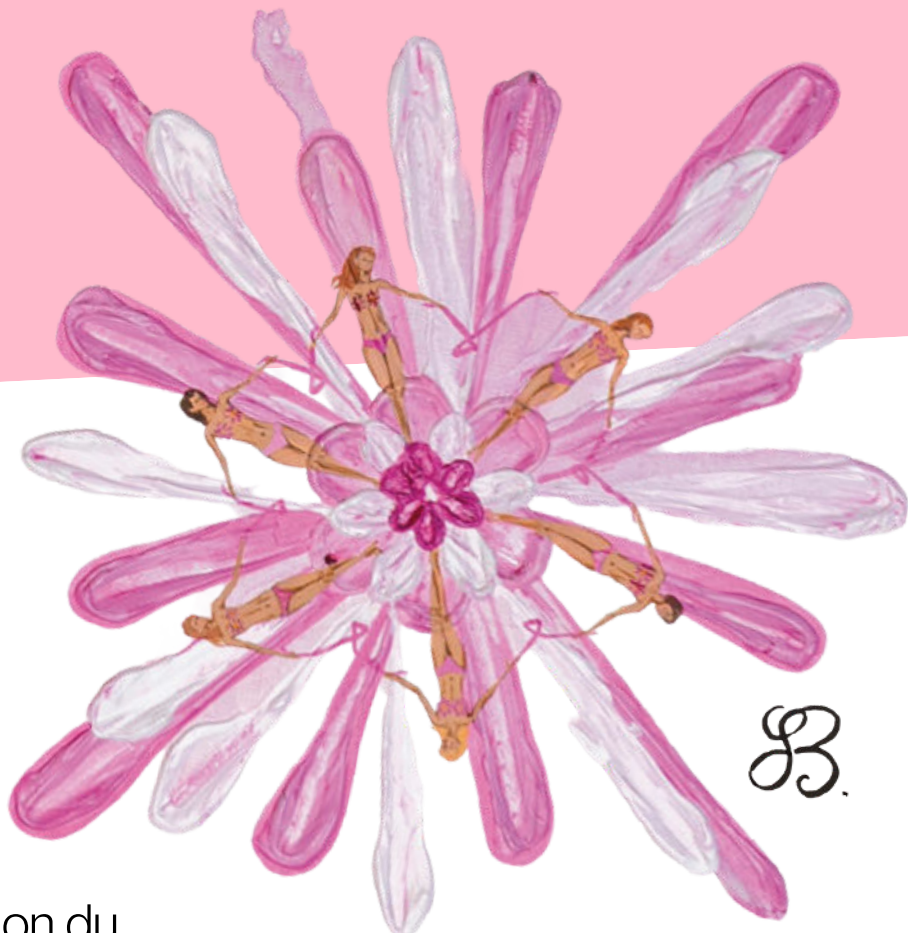


#JEMAUTOPALPE

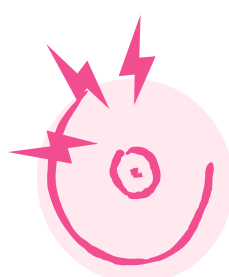
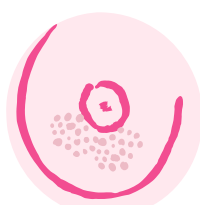
Une campagne de prévention
du CHU de Lille à l'occasion
du mois de sensibilisation sur
le dépistage du cancer du sein.

Installe toi **seins nus**
devant un miroir pour
observer tes seins.

Les symptômes qui doivent
t'alerter sont les suivants :
un creux dans le sein, un
mamelon rétracté, une altération du
grain de peau, une rougeur ou douleur au mamelon, un changement
de la forme du sein, une grosseur visible, un changement de couleur
des auréoles.



B.



Pince délicatement ton téton pour vérifier
qu'**aucun liquide** ne sort.



Mets **ta main derrière la tête** et utilise le
bout des doigts avec un peu de crème
pour le corps pour te palper. Recherche une
déformation, une boule ou une grosseur.



Commence par la zone entre l'aisselle, la
clavicule et le sein. Insiste bien dans le creux.



**Souviens-toi : l'auto-palpation c'est
chaque mois, 5 jours après la fin des règles.**



Descends ensuite sur la poitrine par des
pressions légères et circulaires sur chaque
partie charnue du sein. Renouvelle la
palpation de façon plus appuyée.

Change de côté pour faire les mêmes
gestes sur l'autre sein.

Si tu sens quelque chose d'anormal, **n'attends pas pour
consulter ton médecin, ton gynécologue ou ta sage-femme.**

Prends soin de toi et des autres et parle
de l'auto-palpation à tes amies.

Rejoins nous sur Instagram **@chulille** avec le hashtag **#jemautopalpe**
pour donner plus d'ampleur à ce mouvement.