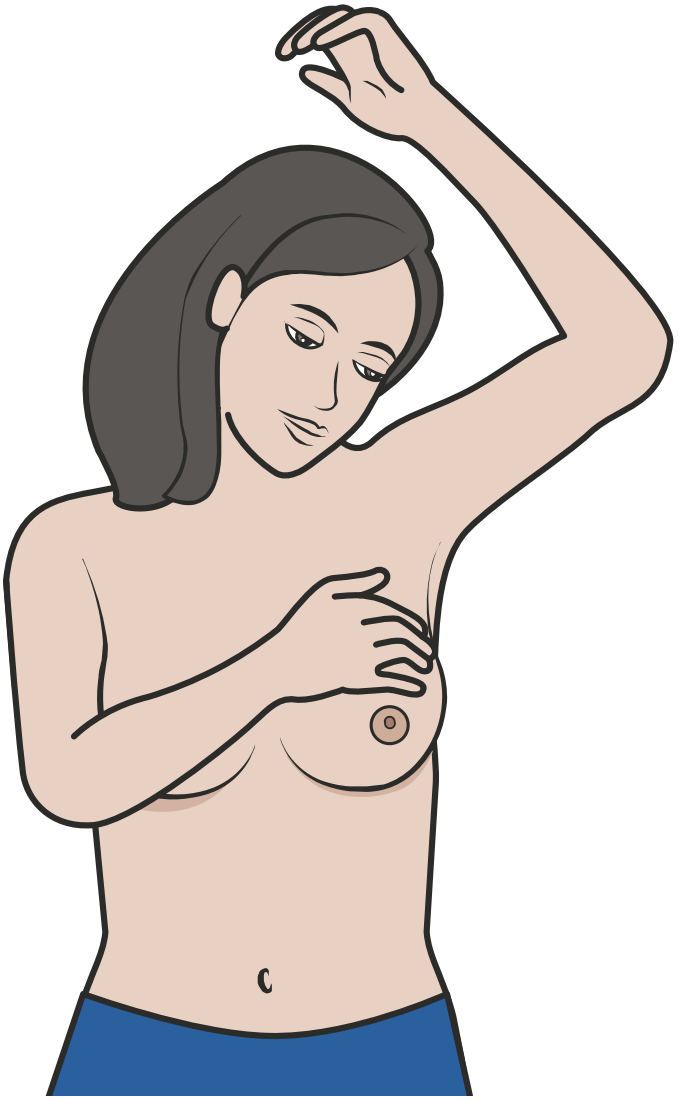
Auto-palpation

Je me fais un examen des seins

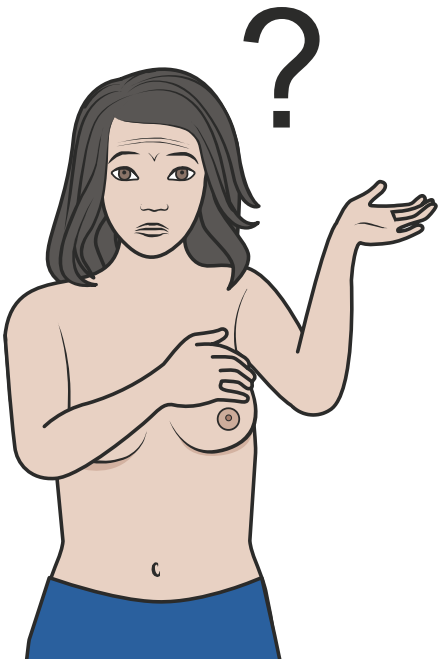


SANTÉ BD .org

A quoi ça sert ?

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

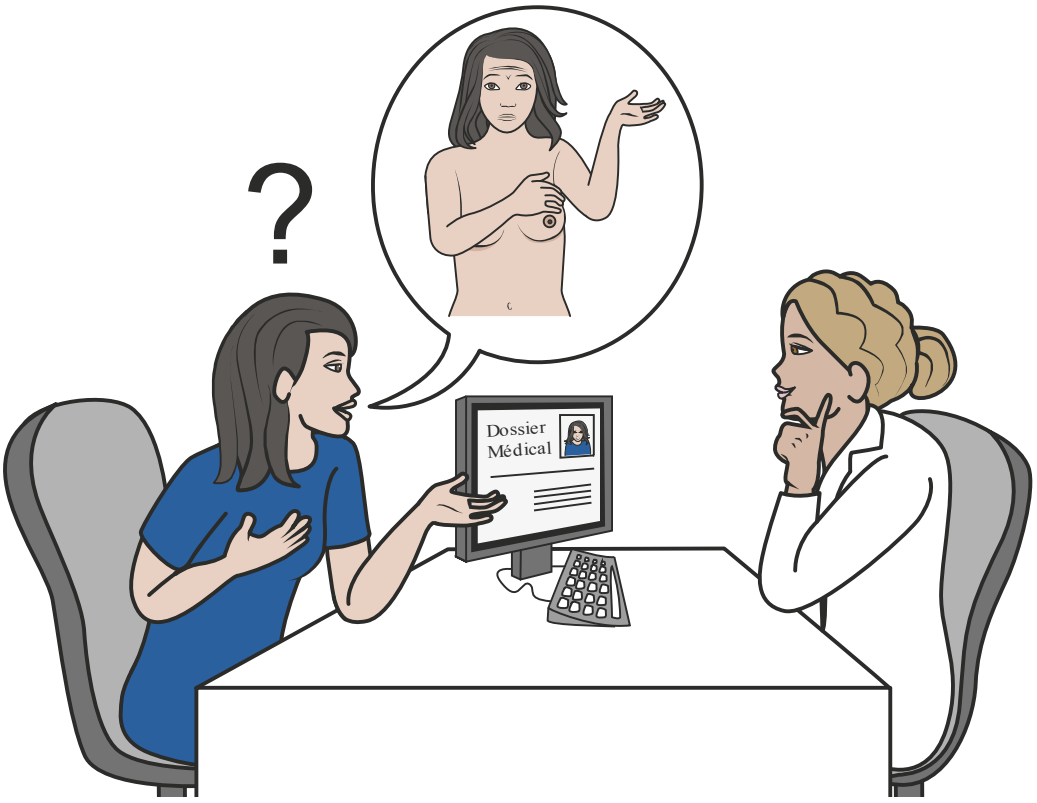
- **Je peux sentir quelque chose de bizarre dans mon sein.**



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

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

  Je peux aussi aller voir une sage-femme.

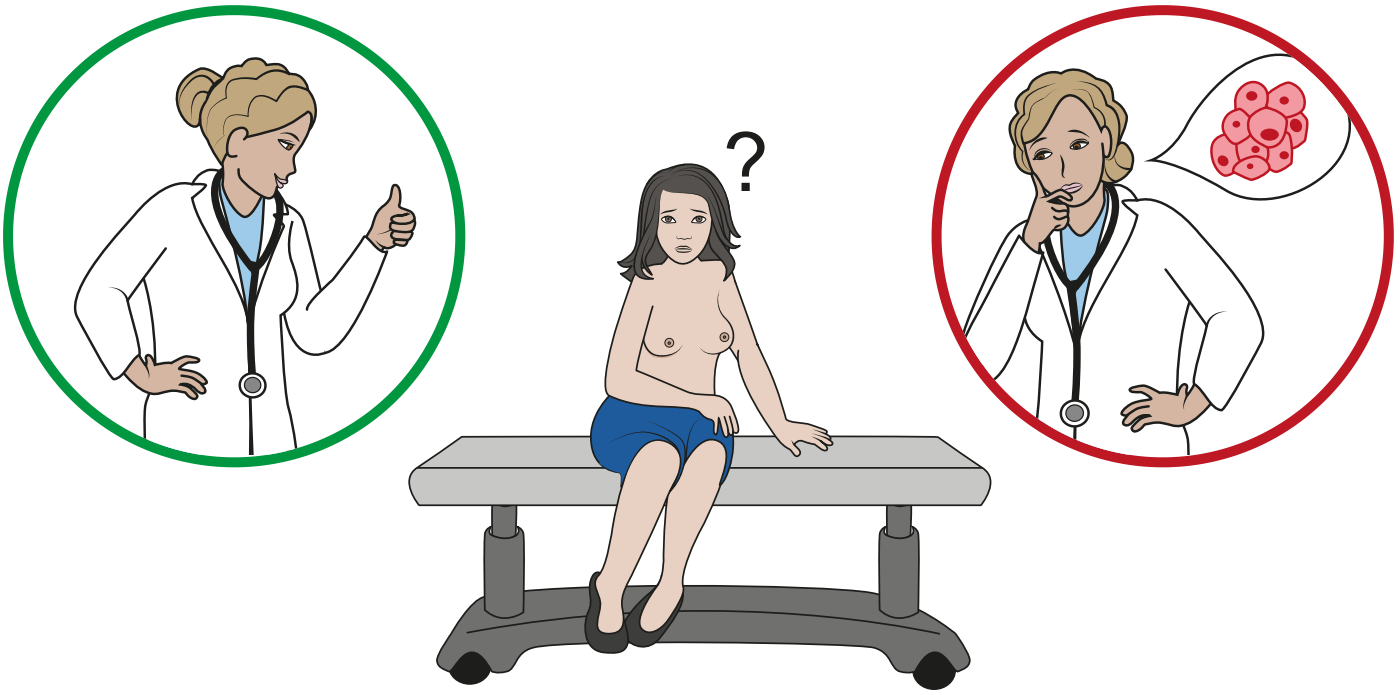


L'auto-palpation sert à découvrir une maladie du sein dès le début.

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

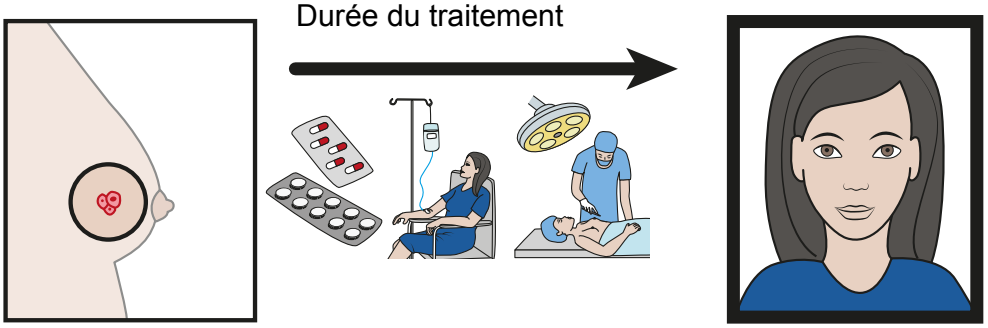
- **Certaines maladies du sein sont graves,**

comme le cancer.

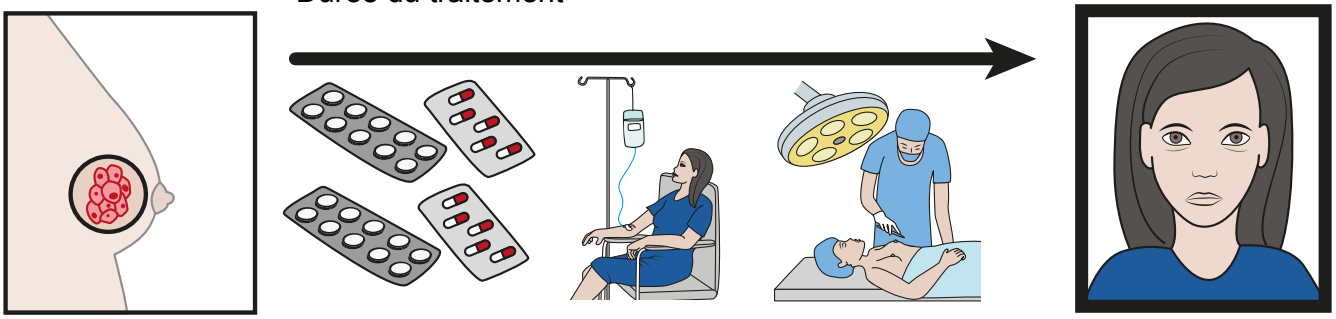


Si un cancer est découvert au début, ma guérison peut être plus facile.

Début cancer



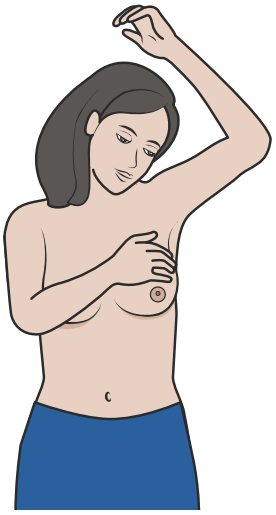
Cancer avancé

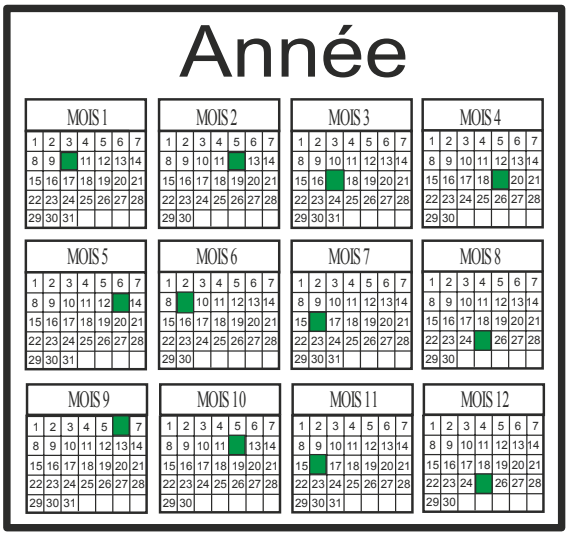


- **Pour plus d'information, voir la fiche «La prévention des cancers».**

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

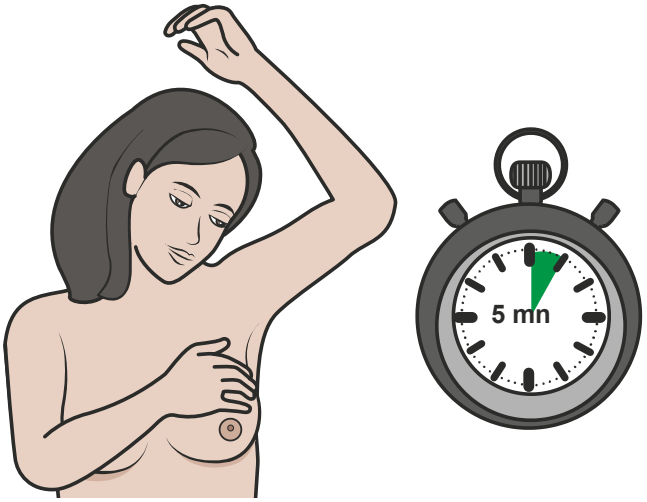
- **Je fais l'auto-palpation 1 fois par mois.**





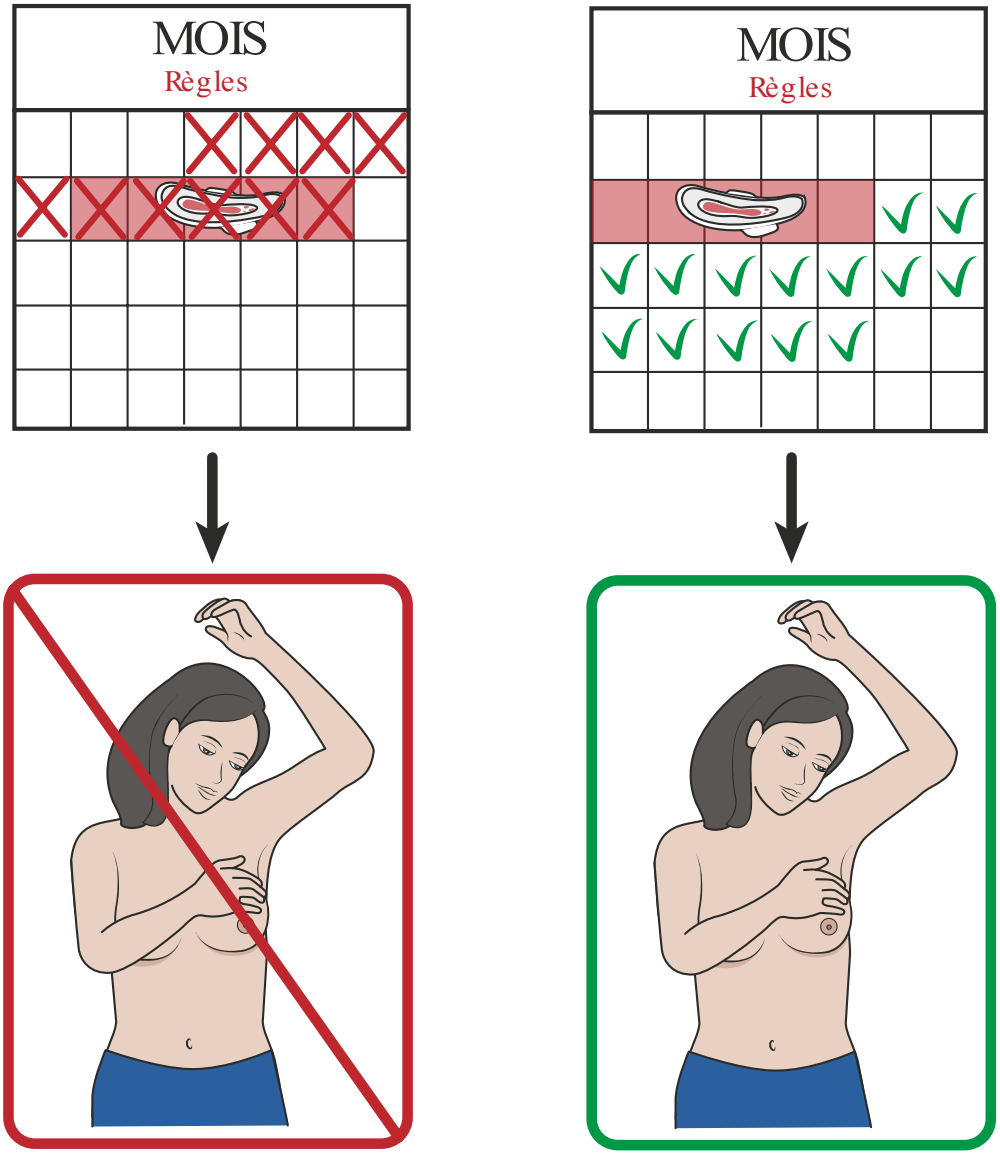
Il faut faire l'auto-palpation doucement et prendre son temps.

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



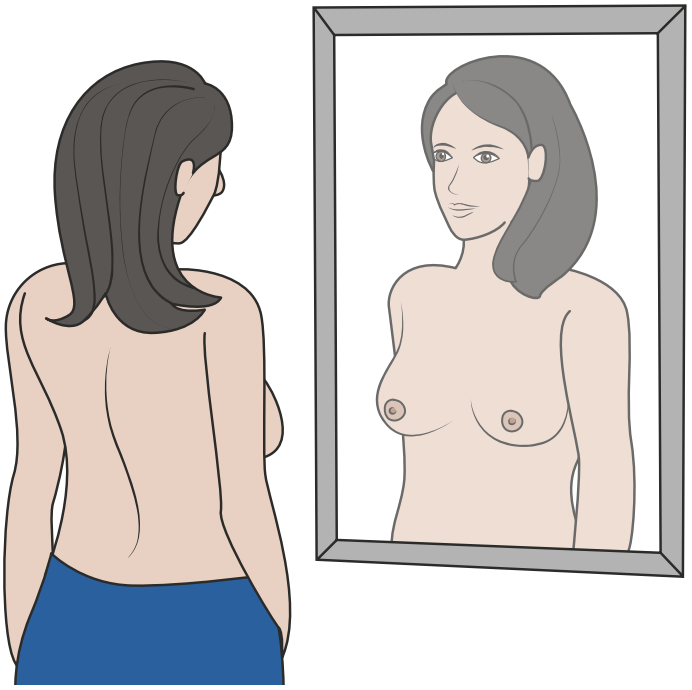
- **Si j'ai mes règles, je fais l’auto-palpation après.**

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

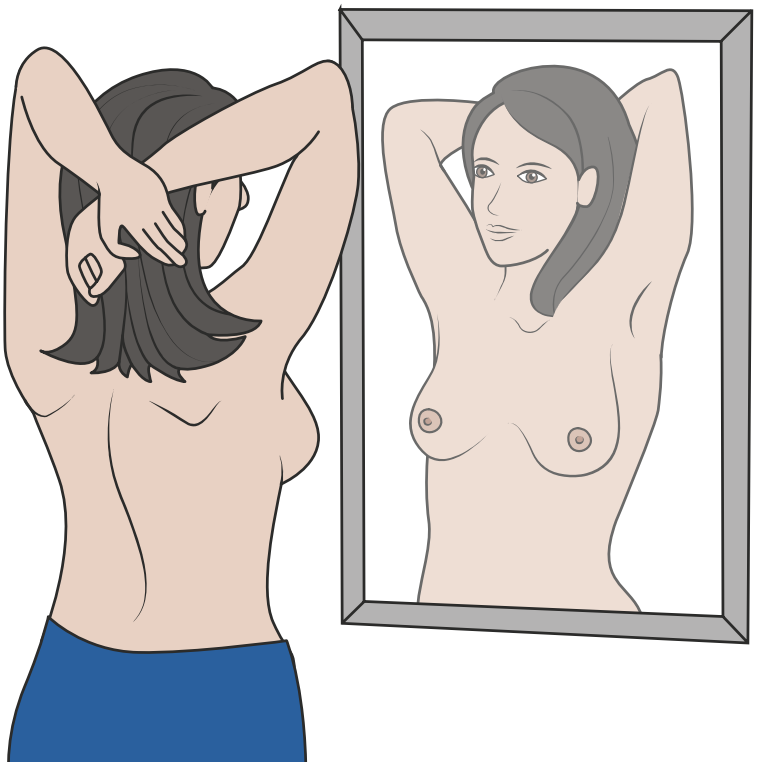


Comment ça se passe ?

Je me mets debout devant un miroir.

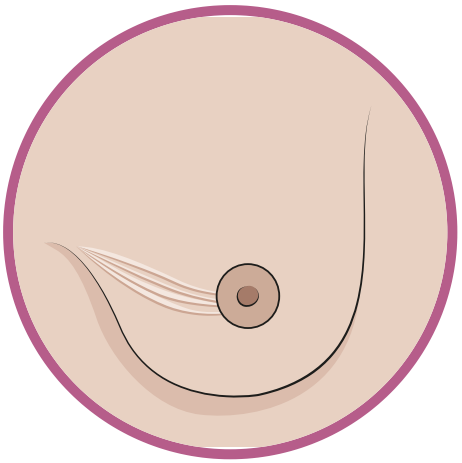


Je lève les deux bras.

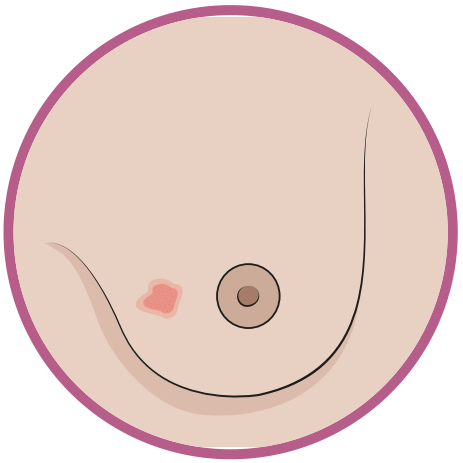


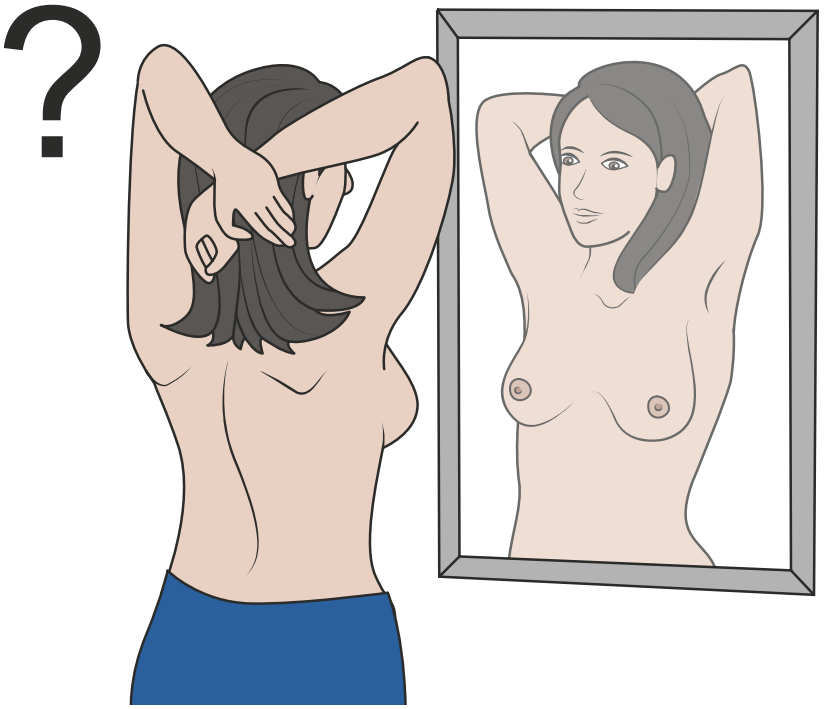
Je regarde mes seins pour voir si :

- la peau fait des plis,

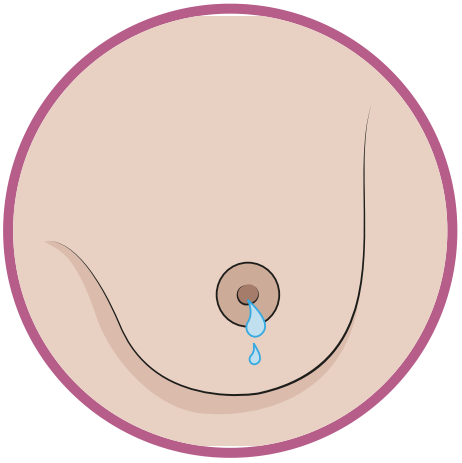


- j’ai une petite plaie,

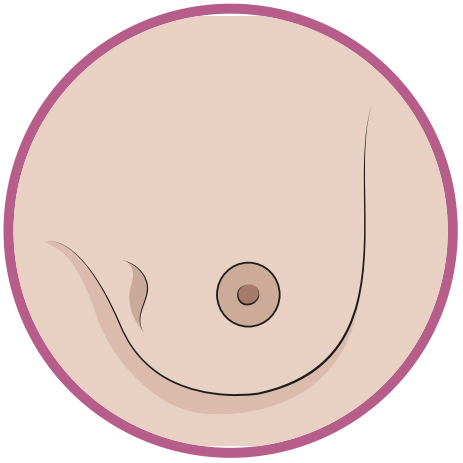




- j'ai un liquide ou du sang qui coule,

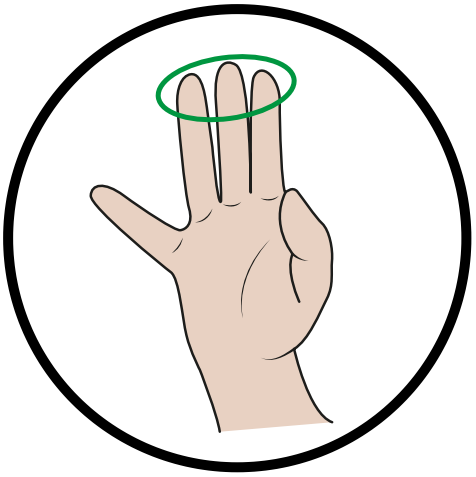


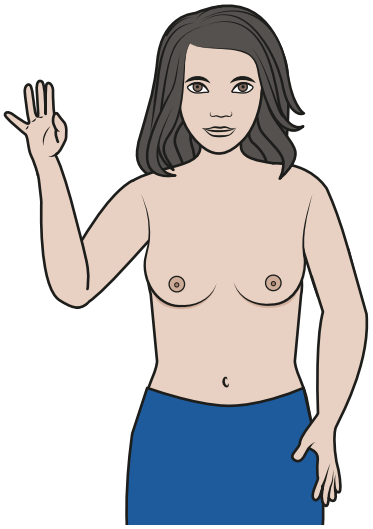
- j’ai un petit creux.



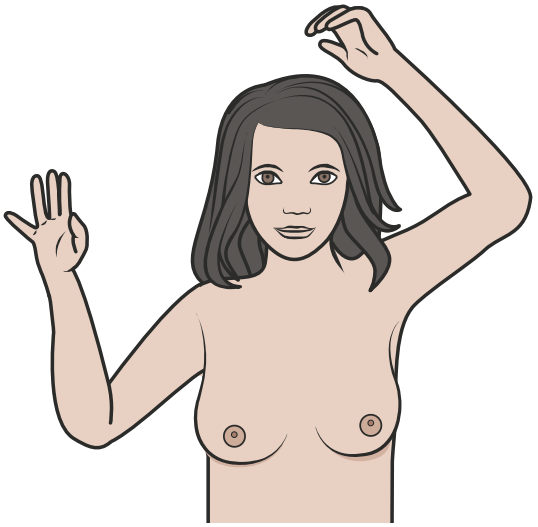
Je me palpe les seins.

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





- **Je lève le bras.**

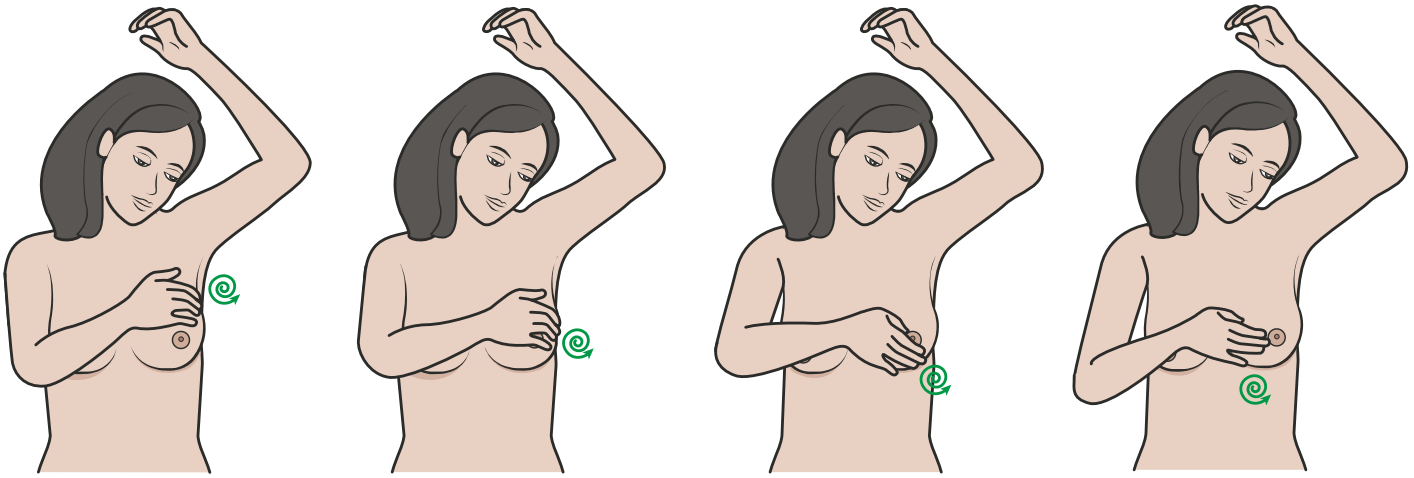


- **Je commence par l'extérieur du sein.**

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

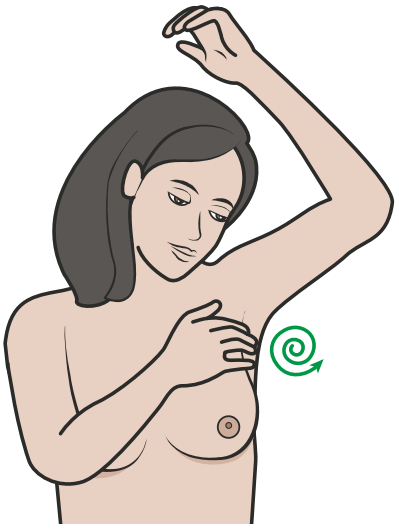
- **Je passe sur tout le sein en faisant des petits cercles.**

  J’appuie bien sur tout le sein.



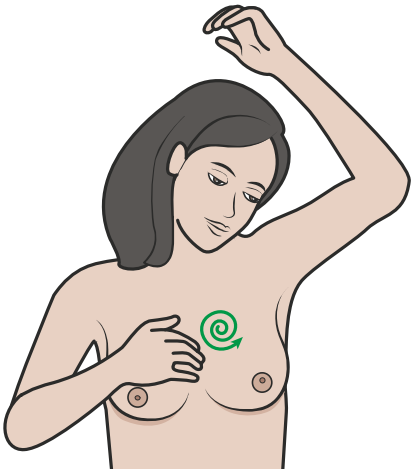
- **Je n’oublie pas la partie entre le sein et l’aisselle.**

  L’aisselle est le creux sous mon bras.



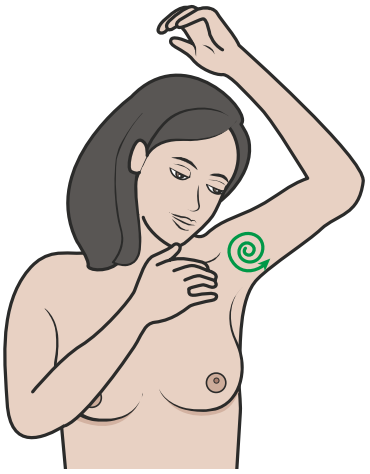
- **Je palpe sur mon sternum.**

  Le sternum est l'os au milieu de mes seins.



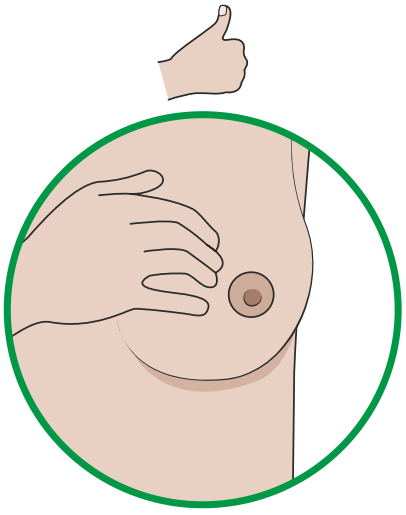
- **Je palpe sous ma clavicule.**

  La clavicule est l'os près de mon épaule, au dessus de mon sein.

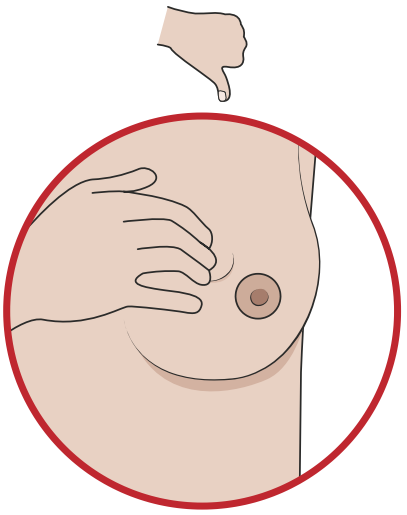


- **Pendant la palpation :**

je n'ai rien senti, tout est normal,

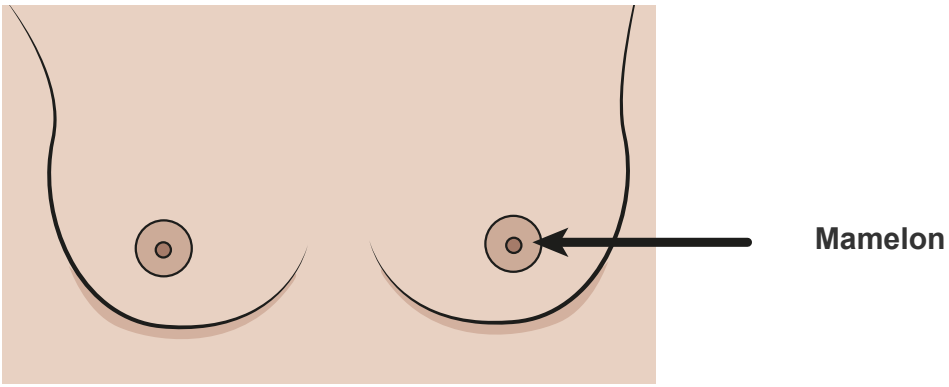


j'ai senti une boule ou un endroit dur.

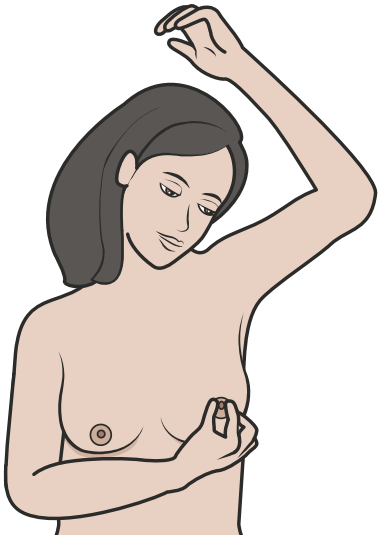


Je termine par le mamelon.

Le mamelon est le bout du sein.

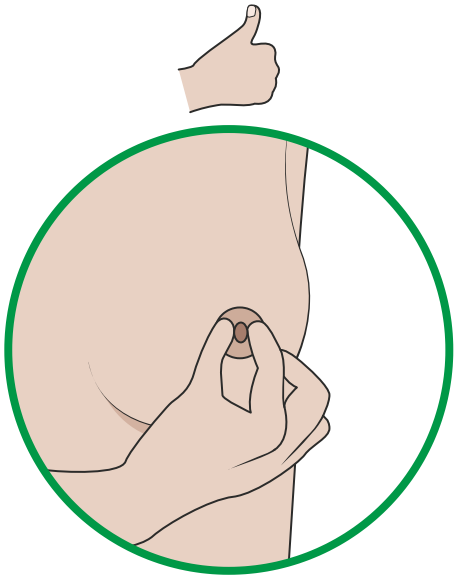


- **Je pince doucement le mamelon.**

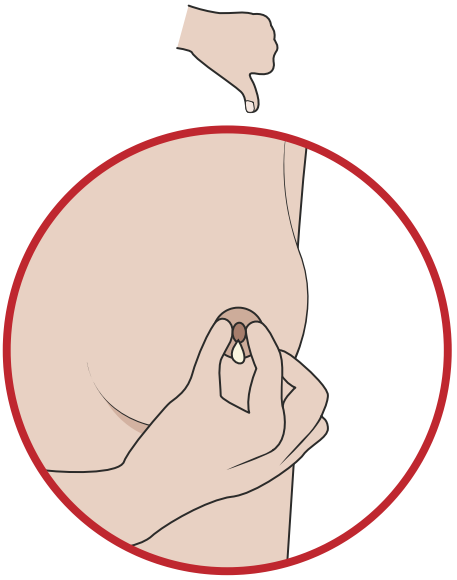


- **Quand je pince le mamelon :**

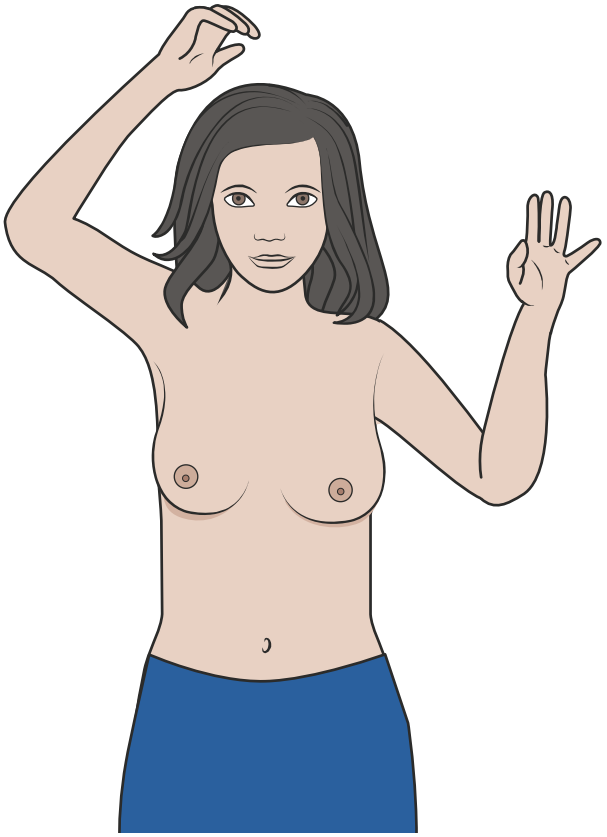
tout est normal,

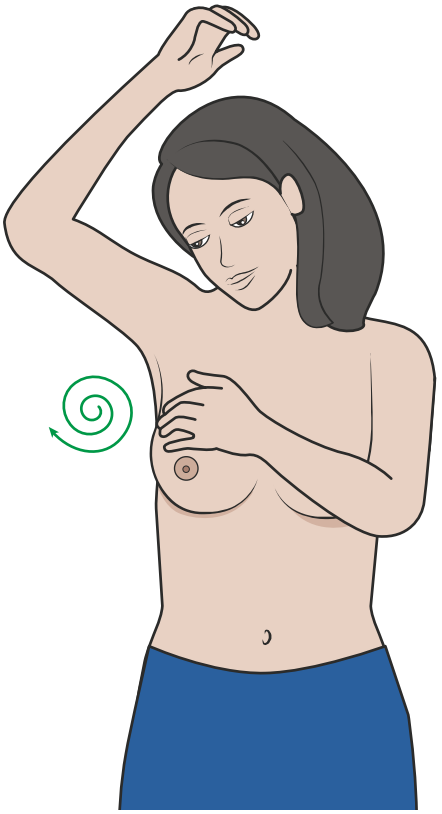


du liquide sort.

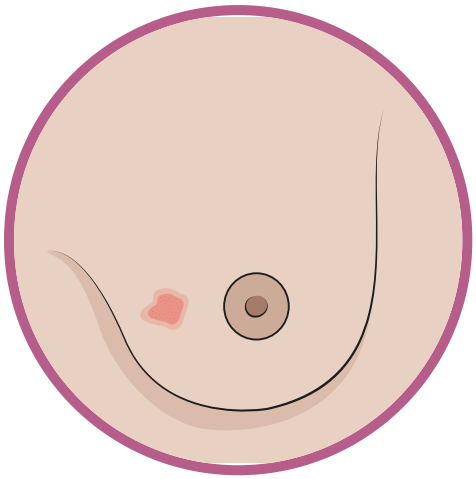


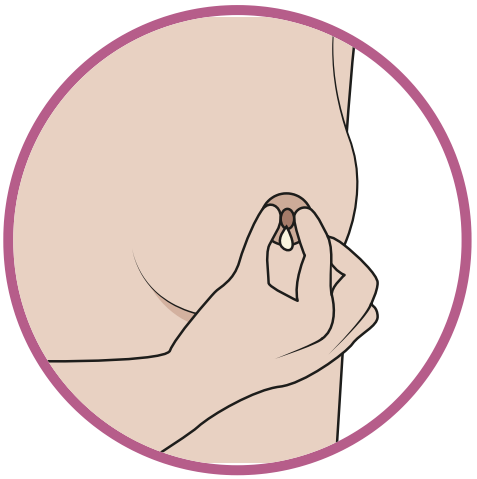
Je lève l’autre bras et je refais le même examen sur l’autre sein.

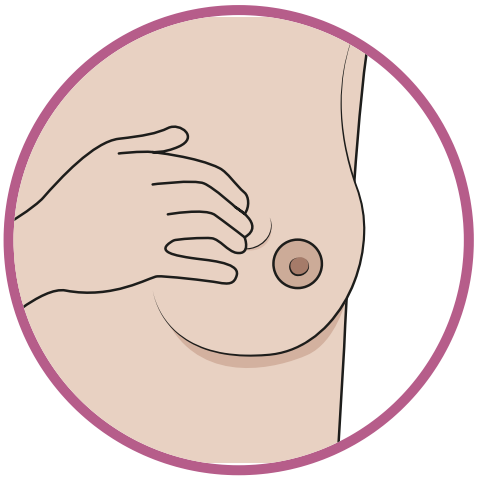




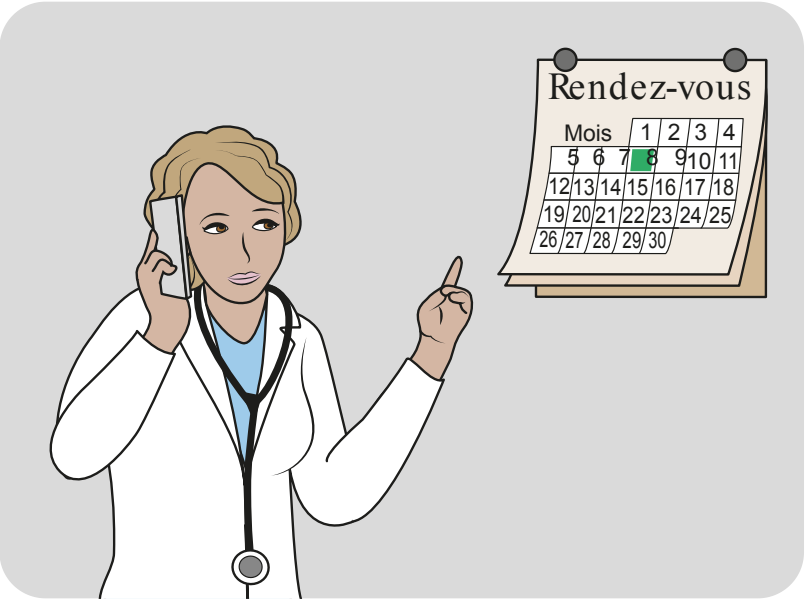
J’ai vu ou senti quelque chose de bizarre.





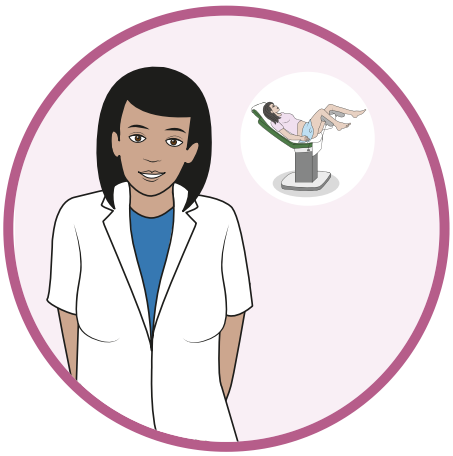


- **Je vais voir un docteur :**

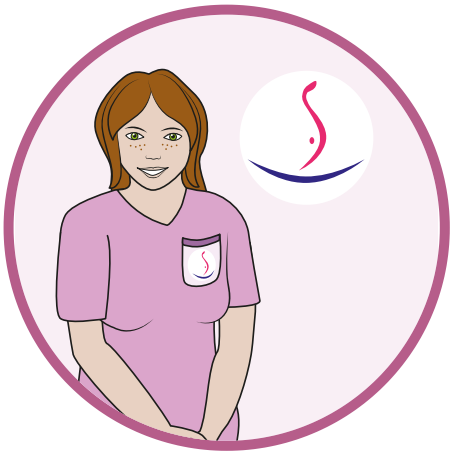


mon docteur,

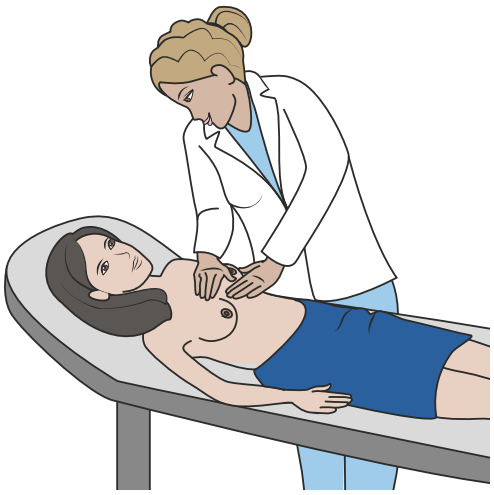
ou un gynécologue,



Je peux aussi aller voir une sage-femme.



Le docteur palpe mes seins.

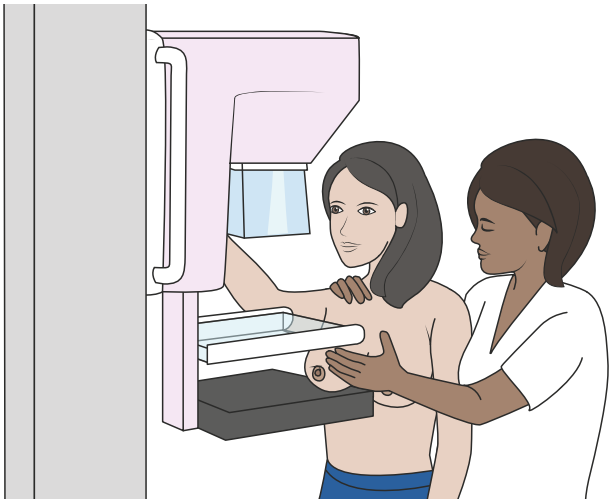


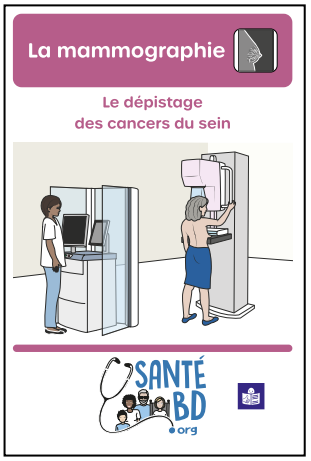
Le docteur peut me demander de faire d'autres examens :

Par exemple :

- **Une mammographie après 30 ans,**

Voir la BD :
"Je fais une mammographie".





- **une échographie.**

Voir la BD :
"Je fais une échographie sur la peau".

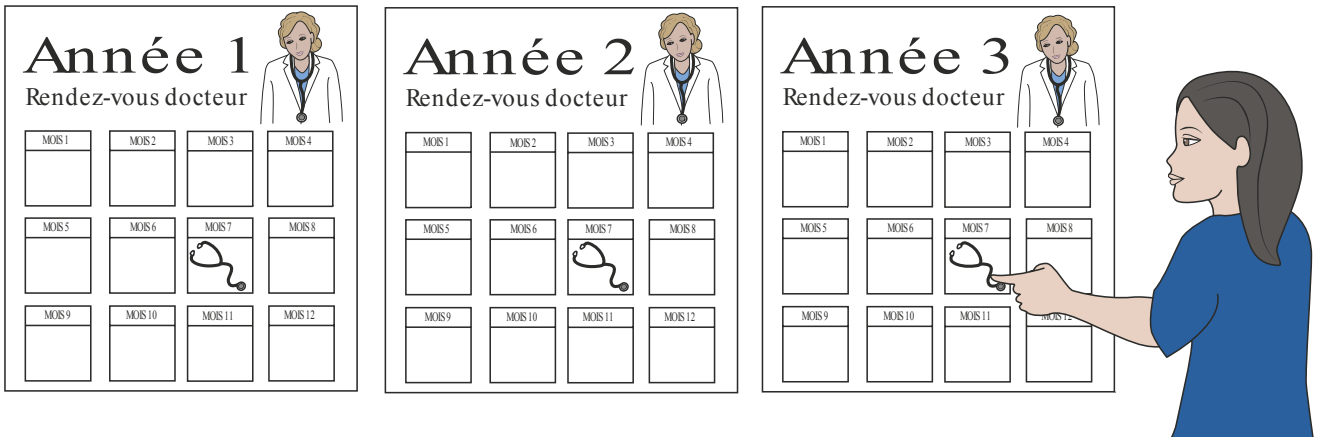
- **une IRM du sein,**

  Voir la BD "Je vais passer une IRM".

- **Une prise de sang.**

Voir la BD :
"Je fais une prise de sang".

C'est bien d'avoir une consultation de gynécologie une fois par an.



Voir BD "la consultation de gynécologie"

Ce support illustré a été validé par

le Syndicat National des Gynécologues Obstétriciens de France

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

Notes

Avec SantéBD, je comprends la santé !

SantéBD explique la santé avec des dessins et des mots simples

Plus de 80 thèmes de santé déjà disponibles (consultations, soins, examens, prévention santé...)

- Je **prépare** mes rendez-vous médicaux
- Je **communique** mieux avec les professionnels de santé
- Je **comprends** les messages de prévention
- Je **prends des décisions sur ma santé** 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 choisis mon personnage**
   Je peux choisir un personnage en fauteuil roulant
3. **Je regarde ou je télécharge la BD pour l'imprimer**

- **sur la chaîne SantéBD** YouTube

SantéBD est créé par l'association coactis santé

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 et à la santé 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.
©SantéBD - Coactis Santé • **contact@santebd.org**

Merci à nos partenaires

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

Dernière mise à jour: 18/02/2025

® Coactis Santé