



MINISTÈRE DE LA SANTÉ  
ET DE L'HYGIÈNE PUBLIQUE

# Autopalpation : tous les mois, pensez à examiner vos seins !



Pour apprendre à connaître votre sein, afin de repérer tout changement :  
boule, inflammation, déformation inhabituelle du mamelon, problème de peau...

1



Debout devant le miroir, les deux bras le long du corps ou les mains placées sur les hanches, observez vos seins de face, puis de profil.

Recommencez l'inspection des seins en levant les bras au dessus de la tête.

Pressez doucement le mamelon et vérifiez qu'il n'y ait pas d'écoulement de liquide qui sort par le mamelon.

2



Avec les 3 doigts (de la main droite pour le sein gauche et inversement pour le sein droit) bien à plat, parcourez votre sein de la partie externe à la partie interne et vice-versa, en sentant la glande rouler sous vos doigts.

3



Parcourez votre sein par des mouvements circulaires.

4



Parcourez votre sein de bas en haut et vice-versa.

Vérifiez aussi la zone entre le sein et l'aisselle.

5



Ensuite, allongez-vous sur le dos, un coussin sous l'épaule du côté du sein à examiner et palpez chaque sein et chaque aisselle à tour de rôle avec les doigts de la main opposée. Il faut se servir du plat des doigts (et non du bout), comme sur la figure ci-contre.

Palpez la peau et le creux de chaque aisselle.

Examinez la partie supérieure et externe de votre sein, puis la partie inférieure et interne du sein en la pressant légèrement contre le thorax et en faisant progresser vos doigts jusqu'au milieu de la poitrine.

Examinez ensuite la partie inférieure et externe de votre sein, en palpant du bord jusqu'aux alentours du mamelon.

Palpez la zone du mamelon, puis la partie supérieure et interne des seins.

Placez le coussin sous l'autre épaule et examinez l'autre sein.

*Profitez du moment de la douche pour effectuer une autopalpation des seins. La mousse facilite la palpation et le mouvement du rouler-palper des doigts.*

**Si vous découvrez une anomalie, pas de panique (ce n'est pas forcément un cancer), mais consultez votre médecin sans tarder.**

Direction de Coordination du Programme National de Lutte contre Cancer (PNLCA)  
Siège : Km4, Boulevard de Marseille Treichville - 17 BP 1274 Abidjan 17  
Tél/Fax : (225) 21 25 05 85 - Email: pnica@aviso.ci  
Site : www.programme-cancer.ci

Avec le soutien du Centre de lutte contre le cancer de Dijon (France) :

