

# Octobre **Rose**

Agissons ensemble contre le cancer du sein



LABORATOIRE  
**CRISTERS**

Médicaments génériques

# 10 minutes pour prévenir le cancer du sein

*Chaque mois après mes règles, je fait mon auto-palpation*

1



Placez vous devant le miroir.

2



Avec 3 doigts, palpez le sein opposé en effectuant des petits cercle.

3



Vérifiez la zone entre le sein et l'aisselle.

4



Vérifiez si il n'y a pas de grosseur ou masse.

5



Pressez délicatement le mamelon et vérifiez qu'aucun écoulement ne se produit.

6



Vérifiez si il n'y a pas des tâches.

7



Recommencer allongée.

***Si, lors de votre autopalpation, vous détectez une anomalie, il est crucial de consulter rapidement un médecin ou un gynécologue pour un diagnostic précis. L'auto-palpation ne remplace pas un rendez vous chez le médecin.***

# Octobre **Rose**

Prenons le temps de nous informer et d'apprendre les bons gestes.

Partagez ce message avec vos proches.  
Ensemble, faisons de la prévention une  
priorité. 

