



FONDATION CARITATIVE
MARY KAY ASH

AUTO-EXAMEN DES SEINS

1

SOUS LA DOUCHE

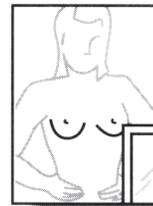
- À l'aide de vos doigts posés à plat, palpez délicatement chaque partie de chaque sein.
- Utilisez votre main droite pour examiner le sein gauche et la main gauche pour le sein droit.
- Cherchez toute grosseur, fossette ou un épaissement.



2

DEVANT UN MIRROIR

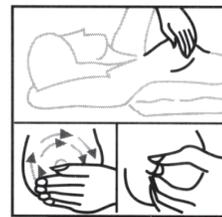
- Inspectez vos seins avec vos bras le long du corps.
- Ensuite, soulevez vos bras au-dessus de la tête.
- Cherchez tout changement dans le contour de chaque sein : un gonflement, capitonage ou changement au niveau du mamelon.
- Posez vos paumes sur votre hanche et appuyez fermement pour contracter vos muscles thoraciques.
- Le sein droit et gauche ne sont pas identiques — rares sont les femmes aux deux seins identiques.



3

POSITION COUCHÉE

- Mettez un coussin sous votre épaule droite.
- Posez vos doigts à plat et appuyez délicatement en faisant de petits mouvements circulaires; pressez ensuite le mamelon.
- Cherchez tout écoulement ou grosseur.



Repassez l'examen à la même période chaque mois. Cherchez toute anomalie et faites-en part à un médecin.

La Fondation caritative Mary Kay Ash s'emploie à soutenir les femmes vivant avec le cancer par le biais du Programme Belle et bien dans sa peau^{MD}, ainsi qu'à aider à mettre un terme aux violences contre les femmes en offrant des subventions à des centres d'accueil pour femmes et des programmes sociaux communautaires. Pour plus de renseignements, consultez marykay.ca.