

Une application à télécharger pour l'autopalpation des seins « CHECK YOURSELF! »



(KEEP A BREAST)

i ♥ boobies!



POSITIVE:

Tout d'abord, tes seins sont parfaits tels qu'ils sont, peu importe leur forme ou leur taille. Regarde dans le miroir : tu es belle et à présent, tu commences une relation positive avec ta poitrine.



ATTENTIONNÉE:

Bien connaître ta poitrine, même si tu as des implants, te permettra d'identifier un changement. Masse tes seins chaque jour, afin de mieux les connaître et de savoir ce qui est "normal" pour ton corps. Avoir des seins, c'est normal! Et les toucher aussi!



CONSCIENTE:

On n'est jamais "trop jeune pour le cancer du sein"! Donc, dès l'adolescence, il est crucial de se référer à ce guide d'auto-palpation chaque mois. Si tu constates un changement dans tes seins, consulte ton médecin. Toutes les tumeurs ne sont pas cancéreuses, mais il faut en avoir la certitude et les détecter le plus tôt possible.



Notre mission : sensibiliser les jeunes à l'importance d'adopter un mode de vie sain et responsable pour leur bien-être à long terme.

Keep A Breast Foundation Europe est une association loi 1901 reconnue d'intérêt général. Elle est affiliée à la fondation Keep A Breast, et est aussi présente au Japon, au Canada, au Royaume-Uni aux Etats-Unis et au Chili.

keepabreast.fr keepabreast.eu

Avec le soutien de :



Chaîne Rose

MERCI DE NE PAS JETER CETTE CARTE. SI TU N'EN VEUX PAS, DONNE-LA.

(KEEP A BREAST)

i ♥ boobies!

CHECK YOURSELF!

MIROIR MON BEAU MIROIR



Tout d'abord, examen visuel : regarde-toi dans le miroir. Mets tes mains sur la tête, puis sur les hanches. Regarde ta poitrine, de face comme de profil.

MINI MASSAGE



Ensuite, toujours face au miroir, place une main derrière la tête. Pose trois doigts sur ta poitrine et vérifie que tout semble habituel et «normal».

DE HAUT EN BAS



Déplace tes trois doigts sur ta poitrine en effectuant des petits cercles avec différents niveaux de pression. D'abord superficiels, puis plus appuyés et enfin profonds, puis glisse tes doigts vers la zone suivante.

SOUS LES BRAS AUSSI



Effectue cet examen sur toute ta poitrine, sans omettre le moindre carré de peau et en incluant les aisselles! Et oui, tes aisselles font bien partie de ta poitrine. Prends bien le temps de les explorer, car c'est là que se cache ton système lymphatique. C'est à cet endroit que la majorité des cancers du sein se développe. Cette zone peut avoir besoin d'une attention toute particulière.

PINCE



Enfin, pince chacun de tes tétons. Si tu observes un écoulement ou les trouves particulièrement sensibles ou douloureux, consulte un médecin.

CE QU'IL FAUT CONNAÎTRE SUR TA POITRINE

Certaines femmes ont les seins plus sensibles au moment de leurs règles. Le meilleur moment pour examiner ta poitrine est une semaine après la fin de cette période. Il est important de toujours vérifier ta poitrine au même moment de ton cycle, et ce chaque mois, afin d'avoir les mêmes repères de comparaison.

Quelques points à considérer lors de ton examen du sein : est-ce que tes seins et tes mamelons semblent normaux ? Y a-t-il des renforcements, des ecchymoses ou des renflements ? Y a-t-il un écoulement provenant de tes mamelons ? Les veines sont-elles plus visibles sur un sein que sur l'autre ?

SI TU REMARQUES LE MOINDRE CHANGEMENT, CONSULTE TON MÉDECIN SANS HÉSITER.

LE REMÈDE, C'EST LA PREVENTION

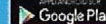
Avec le soutien de :



Chaîne Rose

MERCI DE NE PAS JETER CETTE CARTE. SI TU N'EN VEUX PAS, DONNE-LA.

Disponible sur



Téléchargez dans

