

Comment faire une BSE

(Auto-examen des seins)

Première étape: La Palpation Deuxième étape: Observation

Pratiquez votre auto palpation à la fin de vos règles/menstruations. Si vous n'avez pas de menstruations ou si elles sont irrégulières, choisissez un jour spécifique chaque mois. Cet examen ne doit pas être réalisé sous la douche et votre peau et vos doigts ne doivent pas être recouverts de lotion.



1) Examinez la partie extérieure de votre sein droit. Allongez vous sur votre dos et légèrement incliné sur votre gauche afin d'examiner votre sein. Placez votre main droite sur votre front paume vers le haut. Votre sein devrait être le plus plat possible sur votre poitrine. Afin que l'examen soit plus confortable, vous pouvez mettre un oreiller sous votre épaule ou sous votre dos.



2) Utilisez la pulpe des doigts -et non la pointe- de vos 3 doigts suivants (index, majeur et annulaire) et faites des petits cercles de la taille d'une pièce de monnaie. Pour chaque petit cercle, modifiez l'intensité de la pression afin de pouvoir sentir tous les niveaux de votre tissu mammaire. Faites chaque cercle trois fois - une fois légère, une fois moyenne, et une fois en profondeur - avant de passer à la zone suivante.



3) Commencez les cercles au niveau de votre aisselle et descendez jusqu'à la ligne du soutien-gorge. Faites ensuite glisser vos doigts par-dessus - juste la largeur d'un doigt et remontez à nouveau. Gardez bien vos doigts sur votre sein lorsque vous les déplacez afin de vous assurer de sentir toute la zone. Continuez ce mouvement vertical du haut vers le bas allant de votre clavicule à votre mamelon.



4) Vérifiez l'autre moitié de votre sein droit. Une fois que vous atteignez le mamelon, retirez l'oreiller et mettez-vous à plat sur le dos, retirez votre main de votre front et placez ce bras à angle droit (voir le dessin). Vérifiez soigneusement la zone du mamelon en utilisant les mêmes pressions circulaires précédemment expliquées mais sans le serrer. Puis examinez le reste du tissu mammaire en utilisant le même principe verticale de haut en bas jusqu'à ce que vous atteigniez le milieu de votre poitrine. Placez votre bras gauche le long de votre corps, faites une rangée de cercles au-dessus et en dessous de votre clavicule, en partant de votre épaule jusqu'à la ligne médiane.



Placez-vous devant un miroir et regardez attentivement vos seins selon trois positions:

- 1) bras le long du corps**
- 2) bras levés au-dessus de la tête, penchée vers l'avant**
- 3) Placez vos mains sur vos hanches et penchez-vous**

Ces trois étapes doivent être vues de la droite et de la gauche, ainsi que face à l'avant.

Vérifiez si les éléments suivants ont changé:

- **La Forme:** Comparez l'une à l'autre. Un sein est naturellement plus gros que l'autre, mais des changements soudains de taille ne doivent pas se produire.
- **La Peau:** Vérifiez l'absence d'éruption cutanée, de rougeur, de plissement, des fossettes/capitonnage ou une texture de « peau d'orange ».
- **Mamelons:** Vérifiez l'absence de tout changement physique comme une inversion/rétraction soudaine, une desquamation, rougeur, démangeaison, gonflement ou écoulement.
- **Le réseau veineux:** Recherchez une augmentation notable de la taille ou du nombre de veines par rapport à l'autre sein.



Répétez cet examen tous les mois afin de vous familiariser avec l'aspect et la sensation de vos seins lorsqu'ils sont normaux.

Si vous trouvez une bosse ou remarquez d'autres changements inhabituels? Ne paniquez pas. 80% des masses décelées ne sont pas cancéreuses. Consultez rapidement votre médecin pour une évaluation plus approfondie.

Le saviez-vous ? La Fondation Maurer offre des programmes gratuits de santé du sein aux écoles, campus, groupes communautaires et les entreprises.

Roulez sur votre côté droit et répétez ces étapes sur votre sein gauche, en utilisant votre main droite.



MAURER FOUNDATION
breast health education