Dr Sindy Monnier
CHIRURGIENNE DU SEIN

L'autopalpation *des seins*

Connaître son corps, c'est protéger sa santé.

QUAND LA PRATIQUER ?

Une fois par mois, quelques jours après la fin des règles, quand les seins sont moins sensibles. Après la ménopause, choisir une date fixe tous les mois. L'essentiel est de bien connaître ses seins, pour remarquer tout changement. L'autopalpation complète mais ne remplace pas le dépistage médical.

EN 5 ÉTAPES SIMPLES

Comment procéder

OBSERVATION DEVANT LE MIROIR

1



Bras le long du corps

Observez forme, taille et aspect de la peau.

2



Bras levés

Vérifiez les contours et l'absence de rétraction.

3



Mains aux hanches

Contractez les pectoraux et observez le pli mammaire.

PALPATION

4



Cercles
concentriques

Rayons
depuis le mamelon

Palpation debout

Avec 3 doigts, palpez tout le sein et l'aisselle (en cercles et en rayons). Idéal sous la douche.

5



Palpation allongée

Bras levé du côté examiné. Répétez avec l'autre sein.

QUAND CONSULTER ?

Les signes qui doivent vous amener à consulter :

- Une boule ou un nodule inhabituel
- Un écoulement (surtout sanglant)
- Une rougeur ou une rugosité persistante
- Une rétraction du mamelon
- Un changement de couleur ou d'aspect de la peau
- Une asymétrie nouvelle entre les seins
- Un aspect de « peau d'orange »
- Un ganglion sous l'aisselle

Dr Sindy Monnier · Spécialiste FMH en gynécologie et obstétrique · Formation approfondie FMH en sénologie chirurgicale · Directrice médicale du Centre du Sein Grangettes–Hirslanden
Cabinet : bâtiment L, 22, chemin des Grangettes · 1224 Chêne-Bougeries · +41 22 545 28 66
drmonnier.ch