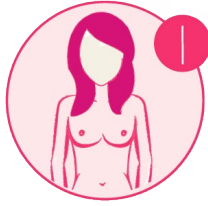


Mode d'emploi auto-examen des seins

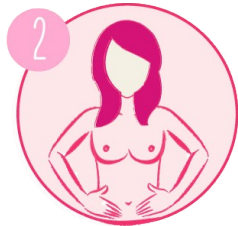


Mets-toi debout devant un miroir et regarde attentivement tes seins

Tu remarques quelque chose ?
Il y a un trou ou une cavité ?
Ou un liquide qui sort du mamelon ?
Si oui, quelle est sa couleur et combien est-il liquide ?
Si le liquide est clair et transparent, tout va bien. S'il a une autre couleur, alors mieux vaut aller chez une gynécologue.
Attention ! Ne presse pas le mamelon !

Penche-toi vers l'avant

Tu vois un changement ?
Il y a des trous ?
Il y a des rougeurs ?

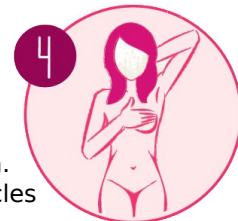


Auto-examen en position allongée

Allonge-toi. Sur le lit ou sur un tapis sur le sol.
Mets de la crème sur tes seins.
Place un oreiller sous ton dos.
Mets un bras sous ta tête.
Tes seins doivent être droits au-dessus de ta poitrine, sans tomber sur les côtés.

Tu commences avec ton bras libre

Par exemple : ta main droite palpe ton sein gauche.
Tu palpe ton sein avec les trois doigts du milieu de ta main.
Tu fais lentement des petits cercles avec tes trois doigts.
Tu appuies un peu, mais pas trop fort.



Tu parcoures toute la surface de ton sein en faisant des longueurs.

Tu commences en-haut, au milieu de ton aisselle.
Et tu continues jusqu'à la partie inférieure de ton sein.
Puis, tu remontes.
Chaque sein prend 5/7 min.



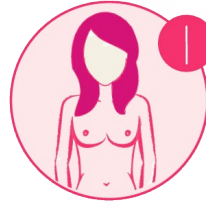
Tu as senti quoi ?

Tu as senti quelque chose qui ressemble à tes lentilles ou à un collier de perles? Ce sont des glandes.

En vieillissant, tes seins deviennent plus doux.

Il y a des différences entre les deux seins?
Ou les seins sont de tailles différentes? C'est normal.

Mode d'emploi auto-examen des seins

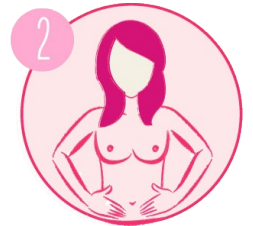


Mets-toi debout devant un miroir et regarde attentivement tes seins

Tu remarques quelque chose ?
Il y a un trou ou une cavité ?
Ou un liquide qui sort du mamelon ?
Si oui, quelle est sa couleur et combien est-il liquide ?
Si le liquide est clair et transparent, tout va bien. S'il a une autre couleur, alors mieux vaut aller chez une gynécologue.
Attention ! Ne presse pas le mamelon !

Penche-toi vers l'avant

Tu vois un changement ?
Il y a des trous ?
Il y a des rougeurs ?

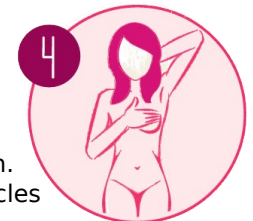


Auto-examen en position allongée

Allonge-toi. Sur le lit ou sur un tapis sur le sol.
Mets de la crème sur tes seins.
Place un oreiller sous ton dos.
Mets un bras sous ta tête.
Tes seins doivent être droits au-dessus de ta poitrine, sans tomber sur les côtés.

Tu commences avec ton bras libre

Par exemple : ta main droite palpe ton sein gauche.
Tu palpe ton sein avec les trois doigts du milieu de ta main.
Tu fais lentement des petits cercles avec tes trois doigts.
Tu appuies un peu, mais pas trop fort.



Tu parcoures toute la surface de ton sein en faisant des longueurs.

Tu commences en-haut, au milieu de ton aisselle.
Et tu continues jusqu'à la partie inférieure de ton sein.
Puis, tu remontes.
Chaque sein prend 5/7 min.



Tu as senti quoi ?

Tu as senti quelque chose qui ressemble à tes lentilles ou à un collier de perles? Ce sont des glandes.

En vieillissant, tes seins deviennent plus doux.

Il y a des différences entre les deux seins?
Ou les seins sont de tailles différentes? C'est normal.

Mode d'emploi auto-examen des seins

C'est quoi auto-examen des seins?

Tu examines tes seins.
Peut-être que tu connais ça de chez la gynécologue ?
Maintenant tu vas apprendre à le faire toi-même.
Une fois par mois tu palpes tes seins.
Il existe une méthode pour le faire.
Il ne s'agit pas de juger ce que tu sens,
simplement de tout observer.

Pourquoi ?

Pour apprendre à te connaître toi-même et ton corps.
Parfois tu sens qu'il y a eu des changements.
Certains changements sont normaux.
Tes seins changent au cours de ta vie et aussi chaque
mois au cours de ton cycle menstruel.
Parfois il y a des nœuds. Les nœuds peuvent être des
kystes. Mais les kystes ne sont pas graves.
Certains changements peuvent être une maladie.
Par exemple le cancer du sein.
Les douleurs peut aussi avoir à faire avec du stress,
avec l'alimentation ou avec ton cycle menstruel.
Si quelque chose te fais peur ou ou si tu ne sais pas
ce que c'est, alors va voir ta gynécologue.

Quand ?

Il le meilleur moment pour faire l'auto-examen est
entre le 7ème et le 12ème jour de ton cycle menstruel.
C'est la semaine après tes règles.
À ce moment-là les seins sont moins sensibles.
Si tu es déjà dans la ménopause ou après la
ménopause, l'auto-examen se fait également une fois
par mois, mais à n'importe quel moment du mois.

Qui?

Chaque femme* qui a des seins peut le faire.
Tu peux commencer à le faire dès la puberté.
Les femmes* qui sont enceintes ou qui allaitent
peuvent également s'auto-examiner les seins..

Plus d'infos

Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V. Berlin
Bamberger Str. 51
10777 Berlin
Tel.: 030 213 95 97
<https://www.ffgz.de/>

Vous pouvez également vous rendre à l'un des
Frauen- und Familienzentrum in Brandenburg



women in Exile & Friends

info@women-in-exile.net
Facebook: Women in Exile & Friends
www.women-in-exile.net



Mode d'emploi auto-examen des seins

C'est quoi auto-examen des seins?

Tu examines tes seins.
Peut-être que tu connais ça de chez la gynécologue ?
Maintenant tu vas apprendre à le faire toi-même.
Une fois par mois tu palpes tes seins.
Il existe une méthode pour le faire.
Il ne s'agit pas de juger ce que tu sens,
simplement de tout observer.

Pourquoi ?

Pour apprendre à te connaître toi-même et ton corps.
Parfois tu sens qu'il y a eu des changements.
Certains changements sont normaux.
Tes seins changent au cours de ta vie et aussi chaque
mois au cours de ton cycle menstruel.
Parfois il y a des nœuds. Les nœuds peuvent être des
kystes. Mais les kystes ne sont pas graves.
Certains changements peuvent être une maladie.
Par exemple le cancer du sein.
Les douleurs peut aussi avoir à faire avec du stress,
avec l'alimentation ou avec ton cycle menstruel.
Si quelque chose te fais peur ou ou si tu ne sais pas
ce que c'est, alors va voir ta gynécologue.

Quand ?

Il le meilleur moment pour faire l'auto-examen est
entre le 7ème et le 12ème jour de ton cycle menstruel.
C'est la semaine après tes règles.
À ce moment-là les seins sont moins sensibles.
Si tu es déjà dans la ménopause ou après la
ménopause, l'auto-examen se fait également une fois
par mois, mais à n'importe quel moment du mois.

Qui?

Chaque femme* qui a des seins peut le faire.
Tu peux commencer à le faire dès la puberté.
Les femmes* qui sont enceintes ou qui allaitent
peuvent également s'auto-examiner les seins..

Plus d'infos

Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V. Berlin
Bamberger Str. 51
10777 Berlin
Tel.: 030 213 95 97
<https://www.ffgz.de/>

Vous pouvez également vous rendre à l'un des
Frauen- und Familienzentrum in Brandenburg



women in Exile & Friends

info@women-in-exile.net
Facebook: Women in Exile & Friends
www.women-in-exile.net

