

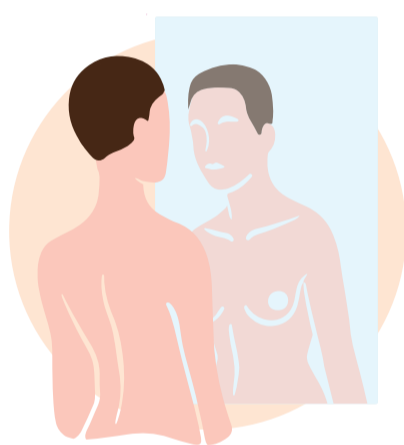
# AUTOPALPATION DES SEINS COMMENT PROCÉDER ?

## → À quel moment ?

En première partie de cycle avant l'ovulation.

## → Comment ?

En position allongée ou debout devant un miroir.



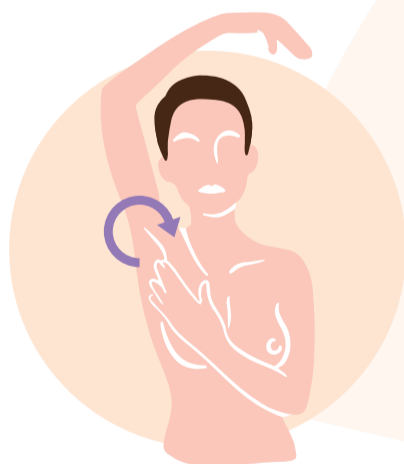
1

Observez les seins : taille, aspect, forme, mamelon



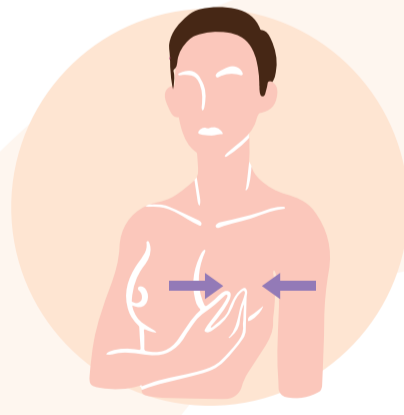
2

Du bout des doigts, commencez à palper le sein gauche avec la main droite de l'extérieur vers le mamelon en faisant le tour.



3

Levez le bras et palpez dans l'aisselle.



4

Changez de sein.

