

Être attentive à ses seins



1 Je sais ce qui est normal pour moi.

2 Je me regarde et je me touche.

3 Je suis attentive à tout changement.

4 Je consulte sans délai, si je note un changement.

5 À partir de 50 ans, je passe une mammographie de dépistage **aux deux ans.**

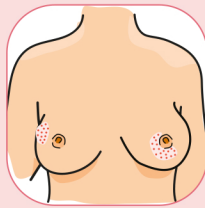
Si j'observe un de ces changements, je consulte mon médecin sans tarder.



Masse palpable au sein



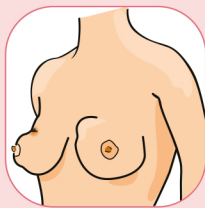
Changement récent dans la taille ou la forme du sein



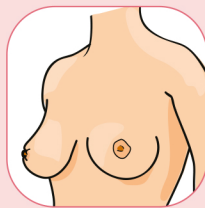
Épaississement ou durcissement de la peau (peau d'orange)



Rougeur récente de la peau ou nouvelle(s) veine(s) plus visible(s)



Creux (rétraction de la peau) ou voussure (bombement)



Rétraction récente du mamelon (retourné vers l'intérieur)



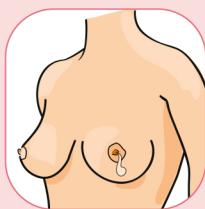
Œdème (gonflement) récent au bras



Eczéma persistant ou ulcération du mamelon



Augmentation du volume des ganglions lymphatiques



Écoulement du mamelon unilatéral et spontané

Prenez soin de vous !
www.depistagesein.ca

Toute reproduction est strictement interdite sans l'autorisation de la Direction de santé publique de la Capitale-Nationale • 418 525-1500