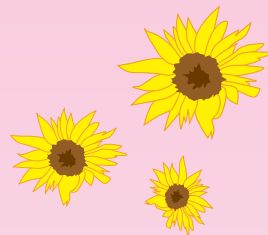


LE CANCER DU SEIN...

une maladie qui n'a pas d'âge



RAPPELEZ-VOUS
connaissez vos seins...
connaissez votre norme...
apprends à les examiner
et le faire souvent...
surveillez pour des changements
anormaux au sein!!!!

MIEUX CONNAÎTRE SES SEINS

- connaissez vos seins par leur aspect et au toucher - la « juste méthode » est à vous
- faites-le devant un miroir pour vous aider à être attentif aux changements
- palpez vos seins, pour apprendre ce qui est votre norme
- utilisez la pulpe de vos doigts, doucement, mais fermement, pour palper tout le tissu du sein
- n'oubliez pas que le tissu du sein s'étend jusqu'à la clavicule et aux aisselles
- connaître votre norme, les examiner et le faire souvent
- surveillez pour des changements anormaux au sein et au mamelon (grosseur, forme, peau, bosses, écoulement, douleur)
- consultez un médecin pour tout symptôme persistant ou changement inhabituel pouvant indiquer la présence d'un cancer du sein



PRENDS SOIN DE TOI! ❤️



Visitez
teamshan.ca



FONDATION
CURE
FOUNDATION
cancer du sein
breast cancer