

Hang me
on your door
or shower!

TEAM SHAN

Breast Cancer...

*not just a disease
of older women*

**Be breast aware and
check'em regularly!!**

- know your breasts by learning how they look and feel
- check your breasts once a month, e.g. after your period, to discover what is normal for you
- look in a mirror to help you notice any changes
- feel your breasts in the bath or shower, while dressing, standing or lying down
- use gentle to firm pressure with your fingers, to feel all your breast tissue
- remember breast tissue extends up to the collar bone and under your armpits
- watch for unusual breast or nipple changes, e.g. size, shape, texture, lumps, discharge, pain
- obtain medical attention for any breast cancer symptom or unusual change

Take care of yourself!

www.teamshan.ca

teamshan@gmail.com

Pour
la porte ou
la douche!

TEAM SHAN

Le cancer du sein... *une maladie qui n'a pas d'âge*

**Mieux connaître ses seins,
apprendre à les examiner
et le faire régulièrement!!**

- connaissez vos seins par leur aspect et au toucher
- examinez vos seins une fois par mois, après la menstruation, et trouver la façon avec laquelle vous êtes le plus à l'aise pour l'examen
- regardez dans un miroir pour vous aider à être attentif aux changements
- palpez vos seins debout ou assis, dans la douche ou dans le bain, en vous habillant
- utilisez vos doigts, doucement et fermement, pour palper tout le tissu du sein
- n'oubliez pas que le tissu du sein s'étend jusqu'au clavicule et aux aisselles
- surveillez pour des changements anormaux au sein et au mamelon (grosseur, forme, de la peau, les bosses, un écoulement, douleur)
- obtenez des soins médicaux pour tout symptôme persistant pouvant signaler la propagation du cancer du sein

Prends soins de toi!

**www.teamshan.ca
teamshan@gmail.com**