



**l'Assurance  
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

Rhône

# Prenez soin de vos seins



## Restez attentive aux modifications inhabituelles



Écoulement au niveau du mamelon



Boule apparente



Asymétrie



Rougeur, eczéma



Peau d'orange  
dilatation des pores



Ride : pli à un endroit  
anormal, gerçure

**L'auto-surveillance\***  
Levez le bras.  
Avec la main opposée,  
palpez la totalité de vos  
seins, dessus et dessous.  
Passez sous les aisselles  
et n'oubliez pas les  
clavicules.



\*L'auto-surveillance ne se substitue pas à une visite médicale régulière.