MES SEINS,
J'EN PRENDS SOIN !

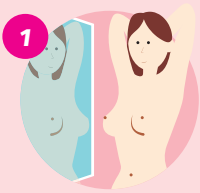
Pour obtenir un bon de dépistage gratuit :
Tél. 25 07 65
depistage.sein@ass.nc
www.santepourtous.nc

Dépistage des cancers féminins

ASSNC
AGENCE SANITAIRE ET SOCIALE DE LA NOUVELLE-CALÉDONIE

À partir de 25 ans

Je me surveille en effectuant régulièrement une autopalpation

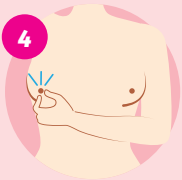


Si je repère un changement, je prends rendez-vous chez mon médecin ou ma sage-femme

Je regarde mes seins dans un miroir pour voir s'il n'y a rien d'anormal.

J'utilise trois doigts de la main gauche pour palper le sein droit. Je parcours le sein en effectuant des petits cercles avec le bout des doigts.

Je prends le temps d'examiner chaque sein, dans sa totalité, en remontant jusqu'aux aisselles.



Je presse délicatement le mamelon afin de vérifier s'il n'y a pas un écoulement suspect.

En complément de l'autopalpation, je vais chaque année chez mon médecin ou ma sage-femme pour un examen gynécologique de routine.

À partir de 50 ans

Je peux faire gratuitement une mammographie

- Le cancer du sein est la première cause de décès chez la femme en Nouvelle-Calédonie.
- Il peut survenir sans aucun signe, ni douleur. C'est pourquoi le dépistage et l'autopalpation sont importants. Découvert à temps, il peut être guéri dans 8 cas sur 10.
- À partir de 50 ans, il est recommandé de faire une mammographie de dépistage tous les deux ans.

Pour plus d'information, parlez-en à un professionnel de santé.