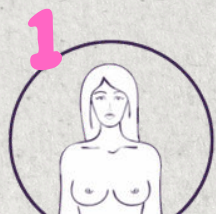


3, 2, 1... PALPEZ !

CHAQUE MOIS, APRÈS MES RÈGLES, JE FAIS L'AUTO-PALPATION DE MA POITRINE !



Je me place devant un miroir



Je lève les bras et je regarde s'il n'y a rien d'anormal sur mes 2 seins.

Il n'y a pas de plis, plaie, creux, liquide ou sang qui coule...



Je lève un bras.



Avec 3 doigts de la main opposée, je fais des cercles sur mon sein en commençant par l'extérieur.



Je fais le tour de mon sein en faisant de petits cercles

Il n'y a pas de boules ou zones dures.



J'inspecte mon aisselle et la zone entre mon aisselle et mon sein avec des cercles.

Il n'y a pas de boules ou zones dures.



Je termine par regarder mon mamelon. Je le pince doucement.

Il n'y a pas de liquide qui sort.



Je recommence à partir de l'étape 3 avec l'autre côté.

Si j'ai vu ou senti quelque chose de bizarre, j'en parle à des proches et je prends rendez-vous chez mon médecin ou gynécologue.

Attention ! Cette routine d'auto-palpation ne remplace pas le protocole de dépistage établi par la Haute Autorité de Santé. Parlez-en à votre médecin votre gynécologue ou votre sage-femme.

CPTS Nord Bassin Océan

05 57 18 29 89

contact.cptsnbo@gmail.com

www.cptsnordbassinocean.fr

NORD-BASSIN Océan
CPTS
COMMUNAUTÉ PROFESSIONNELLE
TERRITORIALE DE SANTÉ

SAUVONS NOS MICHES



OCTOBRE
ROSE
NORD-BASSIN Océan
CPTS
COMMUNAUTÉ PROFESSIONNELLE
TERRITORIALE DE SANTÉ

OCTOBRE ROSE

MOIS DE SENSIBILISATION AU CANCER DU SEIN

Faites- vous suivre régulièrement par votre médecin traitant, votre gynécologue ou votre sage-femme.

Tous les ans à partir de 30 ans ! ✓

Pratiquez une auto-palpation des seins **au moins une fois par mois après les règles.** ✓

✓ Faites une mammographie **tous les deux ans à partir de 50 ans.**

LES BONNES PRATIQUES :

- Modérez l'alcool.
- Limitez le tabac.
- Mangez équilibré.
- Pratiquez une activité physique.

OÙ SE FAIRE DÉPISTER PRÈS DE CHEZ VOUS ?

Sages-femmes

Le Porge

Lucile THÉAUDE 06 11 49 24 52
Clotilde FERON 06 63 54 76 22
Anne-Laure FOURNIER LEGLISE 06 25 19 76 13

Biganos

Clémence COUCHE 05 56 26 71 26
Lise HEGO 07 72 22 67 56

Audenge

Florence MONIOT 06 70 34 11 84

Lacanau

Aurélien COUTOU 06 31 55 92 65
Emilie LAURENT 06 47 25 16 06

Andernos-les-Bains

Valérie JOSSE 06 61 17 57 46
Christelle LUSSAC FAVAUD 05 56 73 00 14
Bénédicte LACROZE 06 60 13 20 25

Gynécologues

Biganos

Dr Jean-Philippe CALVO-PEREZ 05 56 26 78 52

Arès/Hôpital Privé Wallerstein

Dr Lucie GERMAIN Dr Amélie GUICHARDON
Dr Grégoire MOREAUX Dr Marie DONCK

Audenge

Dr Catherine DAIRE HERBECQ 05 56 26 83 57

Dr Pierre-Etienne CONTENT } 05 56 03 87 87

Médecins généralistes formés en gynécologie

Le Porge

Dr Fanny LAIREZ 05 33 09 47 82
Dr Tatiana PERIER 09 87 15 98 08
Dr Nelly DE MOURA SALGADO 05 33 09 47 82

Lège Cap-Ferret

Dr Hélène CAILLAUD 05 56 60 64 23
Dr Charlotte MONFERRAND 05 56 60 09 25

Andernos-les-Bains

Dr Julie MEUNIER 05 56 82 41 08
Dr Alain MEILLET 05 56 82 01 38
Dr Aïcha STAALI KADDOU 05 56 03 94 94

Lacanau

Dr Céline VERGNE 05 57 05 06 18
Dr Lucile NAVARRO 05 57 05 06 18

Biganos

Dr Clémence RICHTER 05 33 03 09 26

Audenge

Dr Célia AMSALLEM 09 86 68 79 39
Dr Solange LANIABART 05 56 26 83 57

Lanton

Dr Ingrid BUYTAERT 05 24 18 13 35
Dr Aurélien SAUTET 05 24 18 13 35

Arès

Dr Juliette FLEISCHMANN 05 56 60 28 99
Dr Mélanie BRAULT 05 57 18 97 20

Réseau des kinésithérapeutes du sein (RKS)

Une prise en charge adaptée avant et après votre chirurgie. Des kinésithérapeutes spécialement formés en sénologie pour vous accompagner tout au long de votre parcours de soin.
<https://www.reseaudeskinesdusein.fr/>



Retrouvez toutes les adresses et tous les professionnels de santé du territoire sur l'annuaire de la CPTS Nord Bassin Océan en scannant ce QR code.

