



Association d'écoute, d'entraide et de soutien aux femmes atteintes d'un cancer du sein et leurs proches

HYGIE Mairie de Montataire, place Auguste Génie, Bureau : Stade Marcel Coene, avenue Guy Moquet, 60160 Montataire
Téléphone : 06 65 76 95 85, Adresse Mail : hygie.association@gmail.com - Siren : 809 254 592 - Siret : 809 592 00011 -

AUTOPALPATION

لفحص الذاتي للتدبين

SELF-EXAMINATION



UN GESTE SIMPLE

un atout de plus pour notre

SANTE

خطوات بسيطة

إضافة مهمة لصحتنا

نحن جميعا معنيات

A SIMPLE ACTION

one more asset for our

HEALTH



se nourrir de l'expérience des autres



Association d'écoute, d'entraide et de soutien aux femmes atteintes d'un cancer du sein et leurs proches

HYGIE Mairie de Montataire, place Auguste Génie, Bureau : Stade Marcel Coene, avenue Guy Moquet, 60160 Montataire
Téléphone : 06 65 76 95 85, Adresse Mail : hygie.association@gmail.com - Siren : 809 254 592 - Siret : 809 592 00011 -

RYTHME DE L'AUTOPALPATION

L'auto palpation représente un geste conseillé chez la femme, à effectuer tous les mois, après la survenue des règles pour repérer une grosseur du sein éventuelle.

معدل الفحص

يعتبر الفحص الذاتي للثدي خطوة ينصح بها لدى النساء، القيام بها شهريا، ما بعد انتهاء فترة الحيض حتى تتمكني من اكتشاف كتلة محتملة في الثدي

PACE OF SELF GRAZING

Self-palpation is a recommended procedure in women, to be performed every month, after the onset of menstruation to identify a possible breast lump.

SE METTRE DEVANT UN MIROIR

Mettez vous debout devant un miroir, inspectez les seins et vérifiez l'absence d'écoulement d'un mamelon, l'absence de crevasses ou de plis anormaux ou enfin d'une peau qui pèle.

الوقوف امام مرآة

قفي أمام مرآة، افحصي الثديين وتأكدي من غياب تدفق مادة من حلمة الثدي، عدم وجود تشققات أو تجاعيد غير عادية، أو تقشرات في الجلد.

STANDING IN FRONT OF A MIRROR

Stand in front of a mirror, inspect the breasts and check for leaks from a nipple, no cracks or abnormal folds or peeling skin.



se nourrir de l'expérience des autres



HYGIE Mairie de Montataire, place Auguste Génie, Bureau : Stade Marcel Coene, avenue Guy Moquet, 60160 Montataire
Téléphone : 06 65 76 95 85, Adresse Mail : hygie.association@gmail.com - Siren : 809 254 592 - Siret : 809 592 00011 -



LEVER LES BRAS

Levez un des deux bras en l'air, puis grâce aux 3 doigts de l'autre main, effectuez une palpation du sein du côté du bras levé. Commencez par la partie externe, en mettant les doigts à plat et en effectuant de petits cercles, ensuite, levez l'autre bras et faites le même geste sur l'autre sein.

رفع الذراعان

إرفعي أحد الذراعان في الهواء، وبمساعدة ثلاث أصابع من اليد الأخرى، قومي بعمل تحسس الثدي من جهة جانب الذراع المرفوع.

RAISE THE ARMS

Raise one of the arms in the air, then with the 3 fingers of the other hand, palpate the breast on the side of the arm raised. Start with the outer part, putting the fingers flat and making small circles, then raise the other arm and make the same gesture on the other breast



se nourrir de l'expérience des autres



Association d'écoute, d'entraide et de soutien aux femmes atteintes d'un cancer du sein et leurs proches

HYGIE Mairie de Montataire, place Auguste Génie, Bureau : Stade Marcel Coene, avenue Guy Moquet, 60160 Montataire
Téléphone : 06 65 76 95 85, Adresse Mail : hygie.association@gmail.com - Siren : 809 254 592 - Siret : 809 592 00011 -



CE QU'IL FAUT RECHERCHER

Rechercher une sensation de boule, de fossette au niveau de la peau ou de grosseur.

ما الذي نبحث عنه

ابحثي عن أي شعور بوجود دمامل في الجلد، أو وجود كتلة ما

WHAT TO LOOK FOR

Look for a sensation of ball, dimple at the level of the skin or lump.



الضغط على حلمة الثدي

PALPER ET PRESSER LE MAMELON

Palper également le mamelon et la zone située entre le sein et l'aisselle.

اضغطي على حلمة الثدي وفي المنطقة الواقعة ما بين الثدي والأبط

PALPATE AND SQUEEZE NIPPLE

Palpate also the nipple and the area between the breast and the armpit.



Se nourrir de l'expérience des autres

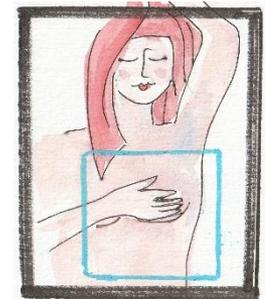


HYGIE Mairie de Montataire, place Auguste Génie, Bureau : Stade Marcel Coene, avenue Guy Moquet, 60160 Montataire
Téléphone : 06 65 76 95 85, Adresse Mail : hygie.association@gmail.com - Siren : 809 254 592 - Siret : 809 592 00011 -

Si vous ressentez ou apercevez une modification dans vos seins, ou un écoulement dans l'un des seins, consultez votre médecin traitant ou votre gynécologue sans attendre.

Une grosseur ne signifie pas un cancer et beaucoup de tumeurs ou de nodules du sein sont totalement bénins.

Certains apparaissent et disparaissent d'ailleurs en fonction du cycle. Il est cependant essentiel de ne jamais prendre toute modification à la légère

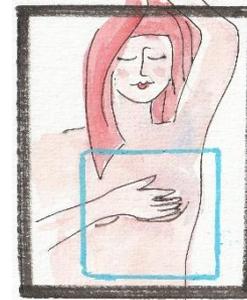


se nourrir de l'expérience des autres



HYGIE Mairie de Montataire, place Auguste Génie, Bureau : Stade Marcel Coene, avenue Guy Moquet, 60160 Montataire
Téléphone : 06 65 76 95 85, Adresse Mail : hygie.association@gmail.com - Siren : 809 254 592 - Siret : 809 592 00011 -

إذا شعرت أو لاحظت أي تغيير في الثديين، أو تغيير بشكل الثدي أو حجمه، يجب الذهاب فوراً إلى الطبيب/ة المعالج/ة، أو إلى الطبيب/ة الأمراض النسائية. وجود أي ورم أو كتلة لا يعني بالضرورة أنه ورم سرطاني، فهناك العديد من الدمامل أو الكتل الموجودة بالثدي هي كتل حميدة. بعضها تظهر وتختفي حسب دورة الحيض. لكن من المهم أن نأخذ على محمل الجد أي تغيير في الثدي.



se nourrir de l'expérience des autres



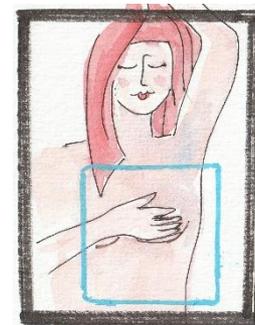
Association d'écoute, d'entraide et de soutien aux femmes atteintes d'un cancer du sein et leurs proches

HYGIE Mairie de Montataire, place Auguste Génie, Bureau : Stade Marcel Coene, avenue Guy Moquet, 60160 Montataire
Téléphone : 06 65 76 95 85, Adresse Mail : hygie.association@gmail.com - Siren : 809 254 592 - Siret : 809 592 00011 -

If you experience or see a change in your breasts, or a discharge in one of the breasts, consult your doctor or gynecologist immediately.

A lump does not mean cancer and many breast tumors or nodules are completely benign.

Some appear and disappear depending on the cycle. However, it is essential never to take any changes lightly



se nourrir de l'expérience des autres