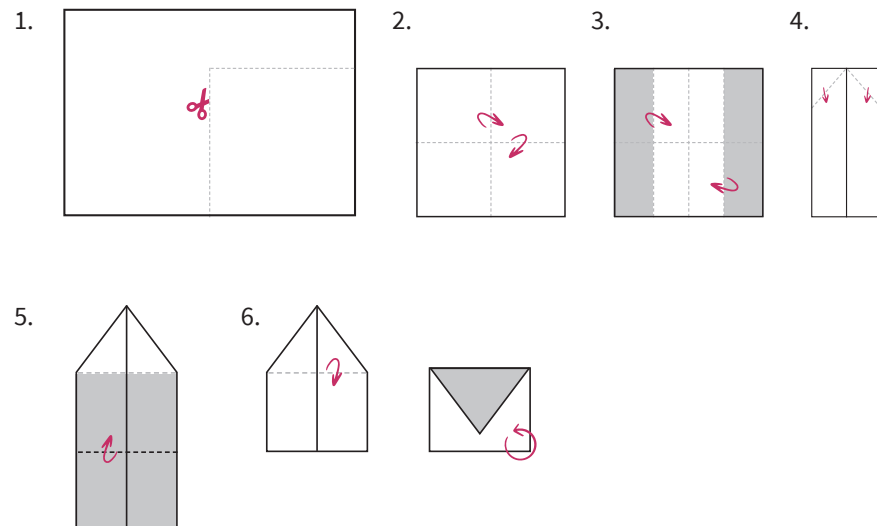


VOTRE AUTO-DÉPISTAGE EN FORMAT DE POCHE.

IMPRIMER, DÉCOUPER, PLIER ET EMPORTER :

1. Découpez l'auto-dépistage le long du tracé
2. Pliez la feuille en effectuant deux plis transversaux à la moitié et dépliez de nouveau.
3. Rabattez le côté gauche et le côté droit perpendiculairement au centre.
4. Maintenant pliez les coins supérieurs en formant un petit triangle vers le bas.
5. Ensuite rabattez la moitié inférieure sur l'axe horizontal au centre.
6. Maintenant pliez la pointe supérieure vers le bas.

ET VOILÀ, VOTRE AUTO-DÉPISTAGE EST PRÊT POUR VOTRE PORTEFEUILLE !



PRENEZ VOTRE SANTÉ EN MAIN.
AVEC L'AUTO-DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN.
8 MINUTES SEULEMENT.
MAIS D'UNE IMPORTANCE INESTIMABLE.
UNE HABITUDE SIMPLE ET EFFICACE.

VOTRE AUTO-DÉPISTAGE EN FORMAT DE POCHE.

bonprix.



ÉTAPE 1 :

Debout, les bras le long du corps.
Examinez l'aspect de vos seins nus devant un miroir.

ÉTAPE 2 :

Les mains sur la taille. Remarquez-vous des déformations,
des rétractations ou un changement de vos mamelons ?



ÉTAPE 3 :

Lever les bras. Remarquez-vous
quelque chose de particulier ?

ÉTAPE 4 :

Palper les aisselles. Effectuez des petits
mouvements rotatifs du bout des doigts.



ÉTAPE 5 :

Presser vos mamelons.
Cela provoque-t-il un écoulement ?

ÉTAPE 6 :

Palper la poitrine. Parcourez méthodiquement votre
poitrine avec les trois doigts du milieu en faisant varier
la pression à chaque fois.

Aucun changement ? Super ! Un doute ? Pas de panique.
Votre gynécologue pourra vous aider !

UNE HABITUDE SIMPLE ET EFFICACE.