

CONNAISSEZ VOS SEINS.

UN RAPPEL MENSUEL

OÙ?

Vous pouvez les observer et vous familiariser avec vos seins n'importe où ; devant le miroir, allongée dans votre lit ou encore sous la douche les mains mouillées et savonnées.

COMMENT?

Il n'y a aucune technique particulière pour observer vos seins. Il suffit d'être assidue et d'intégrer l'exercice à votre routine mensuelle.

CE QUE VOUS DEVEZ OBSERVER



COULEUR

Rougeur ?

SENSATION

Chaleur ?
Démangeaisons ?



TEXTURE

Épaississement de la peau ?
Nouvelle masse ? Fossettes ?

FORME

Enflure ?
Changement seulement
au niveau d'un sein ?



MAMELONS

Inversion ? Écoulement ?
Formation d'une croûte ?
Éruption cutanée ?

#connaissezvosseins, afin d'être en mesure de remarquer des changements soudains. Soyez alerte et si vous remarquez des anomalies ou des changements, ne paniquez pas et consultez un spécialiste de la santé.

Pour obtenir plus d'informations, consultez le site de la Fondation CURE : www.fondationcure.com