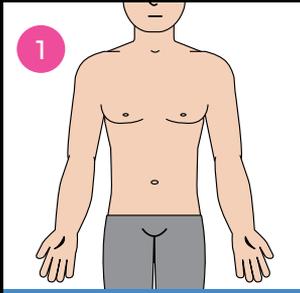


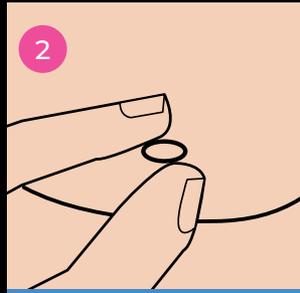


## Auto-Examen des Seins pour les Hommes



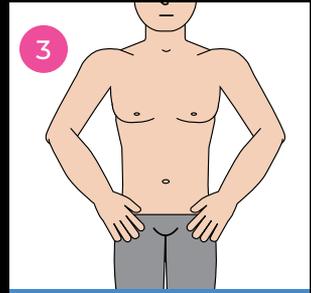
1

Vérifiez vos seins devant un miroir pour déceler tout ce qui semble anormal pour vous, comme des changements de taille ou de forme ; ou des changements cutanés tels que des capitons, des rides, des rougeurs ou une desquamation.



2

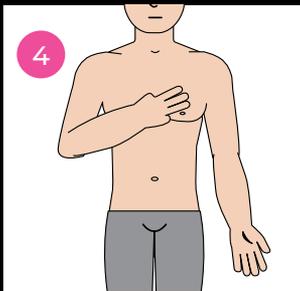
Examinez attentivement vos mamelons. Vérifiez s'il y a un écoulement ou si votre mamelon semble se tourner vers l'intérieur. Pressez doucement vos mamelons pour vérifier tout saignement ou écoulement.



3

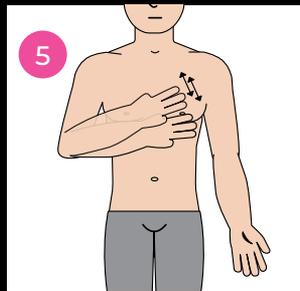
Placez vos mains sur vos hanches. Appuyez et penchez-vous en avant et en arrière pour rechercher des changements.

Ensuite, levez les bras et recherchez à nouveau les changements.



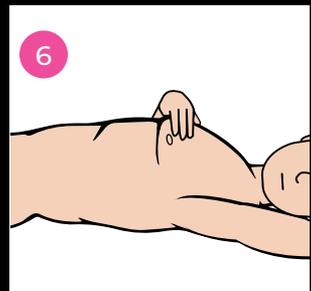
4

En position assise ou debout, examinez vos seins avec la pulpe de vos trois majeurs en exerçant une pression légère, moyenne et profonde. (Voir étape 5)



5

Commencez par la clavicule et continuez selon un motif vertical de haut en bas jusqu'à ce que vous ayez examiné l'ensemble du sein.



6

Allongez-vous à plat sur le dos avec votre bras gauche derrière votre tête et répétez les étapes 4 et 5 pour le sein droit, puis inversez pour le sein gauche.



**Male Breast Cancer  
Global Alliance**

# Sachez ce qui est Normal pour Vous !

## Signes et Symptômes du Cancer du Sein chez les Hommes

- grosseur ou épaissement dans ou près du sein ou dans la région des aisselles
- changement dans la taille ou la forme du sein
- capitons ou plissements dans la peau du sein
- mamelon tourné vers l'intérieur dans le sein
- écoulement du mamelon, surtout s'il est sanglant
- rougeur ou enflure sur le sein, le mamelon ou l'aréole (la zone sombre de la peau autour du mamelon)
- fossettes dans la poitrine qui ressemblent à la peau d'une orange, appelées peau d'orange

## Facteurs de Risque

- traitement par radiothérapie sur votre sein/poitrine
- avoir une maladie liée à des niveaux élevés d'œstrogènes dans le corps, comme la cirrhose (maladie du foie) ou le syndrome de Klinefelter (une maladie génétique)
- un ou plusieurs membres de la famille qui ont eu un cancer du sein, du côlon, du pancréas, des ovaires ou de la prostate
- avoir des mutations génétiques (changements) telles que BRCA1 / BRCA2

## La Détection Précoce est la Clé

La détection précoce améliore considérablement les chances de succès du traitement du cancer du sein chez l'homme. Faire un auto-examen chaque mois vous aidera à vous alerter de tout ce qui n'est pas normal pour VOUS. Parlez à votre médecin dès que possible si vous présentez l'un des signes ou symptômes ou si vous pensez présenter un risque plus élevé de cancer du sein.



[mbcglobalalliance.org](http://mbcglobalalliance.org)