

## UNE CAUSE DE SANTÉ PUBLIQUE

En France, **1 femme sur 8\*** est touchée par le cancer du sein. **La prise en charge précoce d'un cancer de sein** de petite taille et dont les caractéristiques biologiques sont favorables, c'est **99% de chances de guérison\***, 5 ans après le diagnostic.

**Initié par l'association Ruban Rose, Octobre Rose** est le mois de sensibilisation à la lutte contre les cancers du sein. *Sources : \*ameli.fr / Inca.fr*

## L'ASSOCIATION RUBAN ROSE

**Créée en 1994** à l'initiative du Groupe Estée Lauder Companies et du Groupe Marie Claire, l'association **Ruban Rose lutte contre les cancers du sein.**

Grâce aux dons des mécènes et à la générosité du public, Ruban Rose agit pour :

- **Sensibiliser et informer** sur l'importance du dépistage précoce, qui peut sauver des vies.
- **Faire avancer la recherche et soutenir la médecine**, grâce aux Grands Prix Ruban Rose et aux Prix Ruban Rose Avenir, décernés par le Comité Scientifique, ainsi qu'au programme Mammo+.
- **Améliorer la qualité de vie** des personnes touchées par la maladie, grâce aux Prix Ruban Rose Qualité de Vie.

Levier clé de Soutien à la Recherche : en 22 ans, l'association Ruban Rose a financé **121 projets scientifiques ou associatifs**, à hauteur de **plus de 14 millions d'euros.**

Pour plus d'informations :

Ruban Rose : association d'intérêt général régie par la loi 1901

- [www.cancerdusein.org](http://www.cancerdusein.org)
- Instagram / Facebook (@rubanroseofficiel) & LinkedIn (Association Ruban Rose)



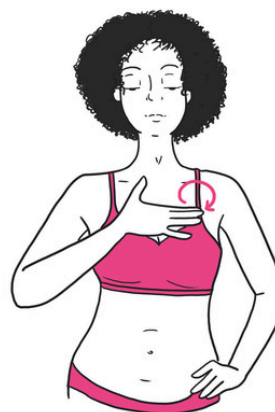
# L'AUTOPALPATION, UN GESTE SIMPLE

L'autopalpation est un geste de plus dans la prévention du cancer du sein mais ne se substitue pas à votre visite régulière chez votre gynécologue, médecin ou sage-femme.



## ÉTAPE 1 : L'OBSERVATION

Face au miroir, inspectez les deux seins et vérifiez qu'il n'y a rien d'inhabituel. Par exemple une crevasse, fossette, plis ou peau qui pèle ou dite d'orange sur le sein.



## ÉTAPE 2 : PALPATION

Palpez le sein opposé, fermement, en commençant par la partie externe, parcourez le sein en effectuant de petits cercles avec les bouts des doigts.



## ÉTAPE 3 : AISSELLE

Cherchez toute grosseur ou tout durcissement anormal sous la peau à la zone entre le sein et l'aisselle.

J'avoue que c'est un peu bizarre mais nécessaire !



## ÉTAPE 4 : MAMELON

Pressez délicatement le mamelon et vérifiez qu'aucun écoulement ne se produit.

## ÉTAPE 5 : ON RECOMMENCE AVEC L'AUTRE SEIN

En cas de doute, consultez un-e professionnel·le de santé

 **RUBANROSE** by Kopines  
cancerdusein.org

Pour faire un don à Ruban Rose.



EN COMPLÉMENT DE L'AUTOPALPATION, LA CONSULTATION D'UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ EST RECOMMANDÉE TOUS LES ANS.