

La détection précoce est votre meilleure protection



BREAST SELF EXAM (AUTOPALPATION) MODE D'EMPLOI

aware®

Important

Un programme complet de dépistage du cancer du sein comprend trois composantes principales :

- ✂ L'autopalpation des seins (avec ou sans le Coussinet Aware®)
- ✂ Examens cliniques réguliers des seins par votre médecin
- ✂ Échographies et mammographies

L'autopalpation des seins avec ou sans le Coussinet Aware® ne remplace pas une mammographie

ou un examen clinique des seins par votre médecin. Les examens cliniques réguliers et les échographies ou les mammographies selon les conseils de votre médecin sont importants.

Faites-en une routine :

En examinant vos seins régulièrement, vous vous familiarisez avec ce qui est normal pour vos seins et vous serez également capable de reconnaître rapidement les changements.

Entretien et stockage

Si le Coussinet Aware® est sali, il suffit de le rincer à l'eau chaude et de le laisser sécher. Conservez le Coussinet Aware® à température ambiante.



Indication d'utilisation

Le Coussinet Aware® est destiné à être utilisé comme une aide pour l'autopalpation. Votre autopalpation doit être effectuée d'abord à mains nues, puis avec le Coussinet Aware®. Lisez et suivez ces instructions pour une utilisation correcte du Coussinet Aware®.

Description du coussinet

Le Coussinet Aware® est un dispositif médical qui consiste en deux feuilles de plastique entre lesquelles se trouve un liquide. Le Coussinet Aware® adhère légèrement à votre peau. Lorsque vous placez vos doigts sur le Coussinet Aware® et que vous appuyez fermement dessus, vos doigts glisseront doucement sur votre sein. Le Coussinet Aware® réduit la friction entre vos doigts et votre sein et peut permettre un examen plus facile et plus confortable.

Comment utiliser votre Coussinet Aware®

Afin d'utiliser le Coussinet Aware®, il faut d'abord se familiariser avec son fonctionnement et savoir comment utiliser le Coussinet Aware® correctement.

01 Frottez le Coussinet Aware® entre vos mains pour répandre le lubrifiant à l'intérieur du coussinet. Cela aidera également à réchauffer le Coussinet Aware® à la température de votre corps.

02 Posez le Coussinet Aware® sur la zone à examiner. Appuyez fermement sur le Coussinet Aware® avec vos 3 doigts du milieu. Utilisez les coussinets de vos doigts et non les extrémités pour vous déplacer sur la zone à examiner. La couche supérieure du Coussinet Aware® bougera tandis que la couche inférieure restera immobile. En réduisant la friction, vos doigts se concentrent sur la perception de forme.

03 Répétez cette procédure jusqu'à ce que vous soyez confortable avec la façon dont le Coussinet Aware® doit être utilisé.

Pour éviter un accident de glissement et de chute, n'utilisez pas le Coussinet Aware® dans la douche.



Quel est le meilleur moment pour examiner vos seins ?

Examinez vos seins une fois par mois, dans la semaine qui suit la fin de vos menstruations. C'est à ce moment-là que vos seins sont le moins susceptibles d'être sensibles ou gonflés.

L'autopalpation des seins après la ménopause doit être effectuée à peu près à la même heure chaque mois, de préférence le même jour du mois. Choisissez un jour facile à retenir, par exemple le premier jour du mois.

L'autopalpation régulière des seins ne doit pas être effectuée pendant les périodes d'ovulation et avant les menstruations, car la rétention de liquide dans le tissu mammaire entraîne des seins plus volumineux, plus pleins et une sensibilité accrue du tissu.

Précaution

Ne paniquez pas si vous pensez sentir une grosseur dans votre sein. Le tissu mammaire normal est composé d'un tissu glandulaire ferme et d'un tissu adipeux mou qui donne l'impression d'être tout le temps bosselé et grumeleux. La variation de la grosseur est directement affectée par le cycle menstruel. Les modifications du tissu mammaire qui durent au-delà d'un cycle menstruel complet ou celles qui apparaissent plus grosses ou plus saillantes doivent être portées à l'attention de votre médecin.

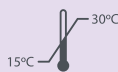
La prise ou la perte de poids modifie la quantité de tissu gras dans le sein, ce qui peut modifier le contour et la texture du sein. Il est donc important de comparer vos seins côte à côte pour déceler les changements. Il n'est pas rare qu'un sein soit plus gros que l'autre.

FDA CLEARED



EC REP

Selon MDD 93/42EEC, MDSS GmbH
Schiffgraben 41, 30175 Hannover, Allemagne



REF 1203

BIOMERICA, INC.

17571 Von Karman Avenue
Irvine, CA 92614 USA
Tel. +1 (949) 645-2111

Pour plus d'informations,
veuillez consulter
notre site web :
awarebse.com



Guide pour l'autopalpation des seins

Aspect et sensation

aware®

Étape 01

Commencez votre autopalpation des seins en vous plaçant devant un miroir bien éclairé, les épaules droites et les bras sur les hanches. Comparez vos seins.

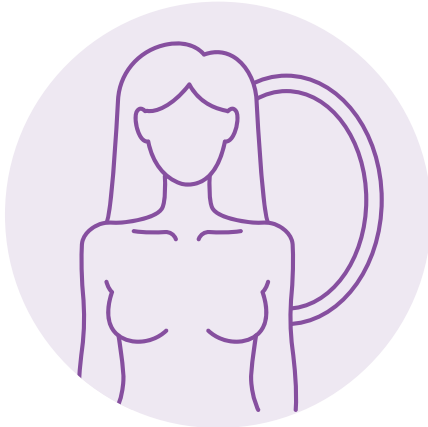
- Vos seins ont-ils leur taille, leur forme et leur couleur habituelles, sans déformation ni gonflement visibles ?

- Y a-t-il des changements au niveau de la peau, comme des fossettes ou des plis, des rougeurs, des éruptions cutanées ou des gonflements ?

- Les mamelons ont-ils changé de position ou y a-t-il un mamelon inversé ?

- Y a-t-il un écoulement si vous pressez doucement le mamelon entre le pouce et l'index ?

Placez ensuite vos paumes sur vos hanches et appuyez fermement en contractant les muscles de votre poitrine. Vérifiez à nouveau s'il y a des changements.

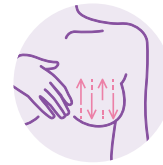


Étape 04

Palpez vos seins en étant allongé sur le dos. Placez un oreiller sous votre épaule gauche ou votre bras gauche sous votre tête. Cela aidera à répartir le tissu mammaire sur votre paroi thoracique.

Commencez par un examen à mains nues : Utilisez votre main droite pour palper votre sein gauche. Faites un toucher ferme et doux avec les premiers doigts de votre main, en gardant les doigts à plat et ensemble. Effectuez un mouvement circulaire. Examinez toutes les parties de votre sein et de votre aisselle, à la recherche d'une grosseur ou d'une dureté. Suivez un modèle pour être sûre de couvrir l'ensemble du sein.

Modèles suggérés:



Étape 02

Levez vos bras et recherchez les mêmes changements. Vos seins suivent-ils le mouvement ?

Examinez-vous de face et de profil. Voyez-vous des rétractions ou des bourrelets ?



Étape 05

Placez le **Coussinet Aware®** sur votre sein gauche avec vos doigts à plat. Appuyez fermement sur le **Coussinet Aware®** et faites-le glisser sur toutes les parties de votre sein et de votre aisselle pour détecter une bosse ou une dureté. Effectuez un mouvement circulaire.

Suivez un modèle, par exemple des bandes verticales, pour être sûre de couvrir l'ensemble du sein.

Effectuez ensuite l'examen à mains nues et l'examen avec le **Coussinet Aware®** sur votre sein droit.



Étape 03

Pressez doucement les mamelons entre le pouce et l'index et recherchez tout signe de liquide sortant d'un ou des deux mamelons. Il peut s'agir d'un liquide aqueux, laiteux, jaunâtre ou de sang.



Étape 06

Enfin, palpez vos seins lorsque vous êtes debout ou assise. Cet examen répète la procédure des étapes 4 et 5, et doit être effectué avec et sans le **Coussinet Aware®** sur le sein droit et le sein gauche.

