

POURQUOI CHECKER SES NÉNÉS

Pourquoi checker ses nénés ?

Un geste de **bienveillance** pour donner de l'amour à ses nénés et faire attention à eux

Connaître sa poitrine par cœur

S'assurer régulièrement que tout va bien

Réagir vite et filer consulter (gynéco, sage-femme, médecin traitant) lors du moindre changement !



DES CHIFFRES & DES TÉTONS

12 102 FEMMES

entre 18 et 49 ans touchées chaque année.

90%

de chance de guérison pour un cancer pris à temps.

85%

de patientes accompagnées par Jeune & Rose ont découvert leur cancer par auto examen mammaire.

61 214 CAS

par an de cancer du sein, en France, en 2023.

Source : l'INCa / Santé Publique France

LES CANCERS GYNÉCO

(col de l'utérus, ovaire, endomètre...)

touchent **15 000** femmes par an

Plusieurs axes aident à prévenir ces cancers :

de 11 ans à 15 ans Vaccination HPV 2 doses
filles ET garçons

de 15 ans à 19 ans Vaccination HPV 3 doses
filles ET garçons

à partir de 25 ans Dépistage par frottis
tous les 3 ans après un frottis normal à 1 an

à partir de 30 ans Test HPV
puis, si tout est ok, tous les 5 ans jusqu'à 65 ans

à partir de 50 ans Examen clinique et mammographie
tous les 2 ans

une fois par an Consultation gynécologique
gynéco, sage-femme...

JE CHECK MES NÉNÉS

Une fois par mois, à distance des règles, avec douceur & bienveillance !

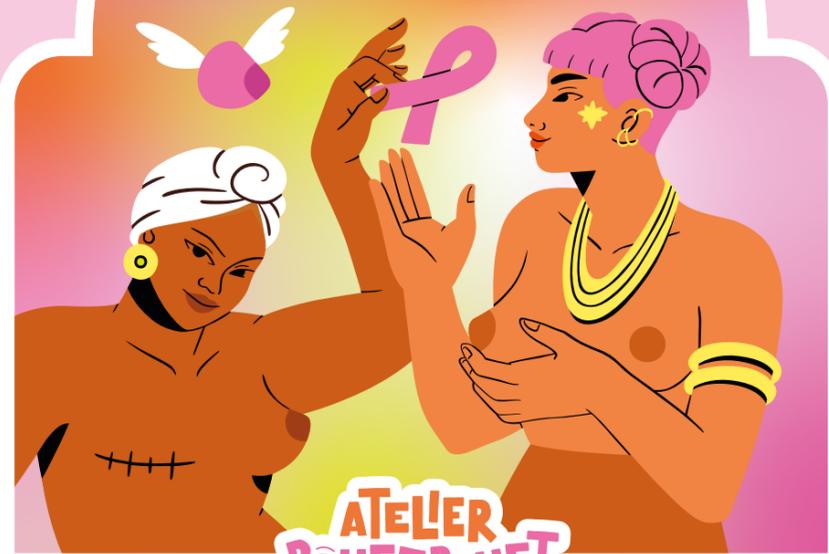
Je pratique un mouvement rotatif appuyé avec les doigts à plat sur les zones **1 2 3 4**

Je vérifie par une petite pression qu'il n'y a pas d'écoulement au niveau du mamelon (zone **5**)

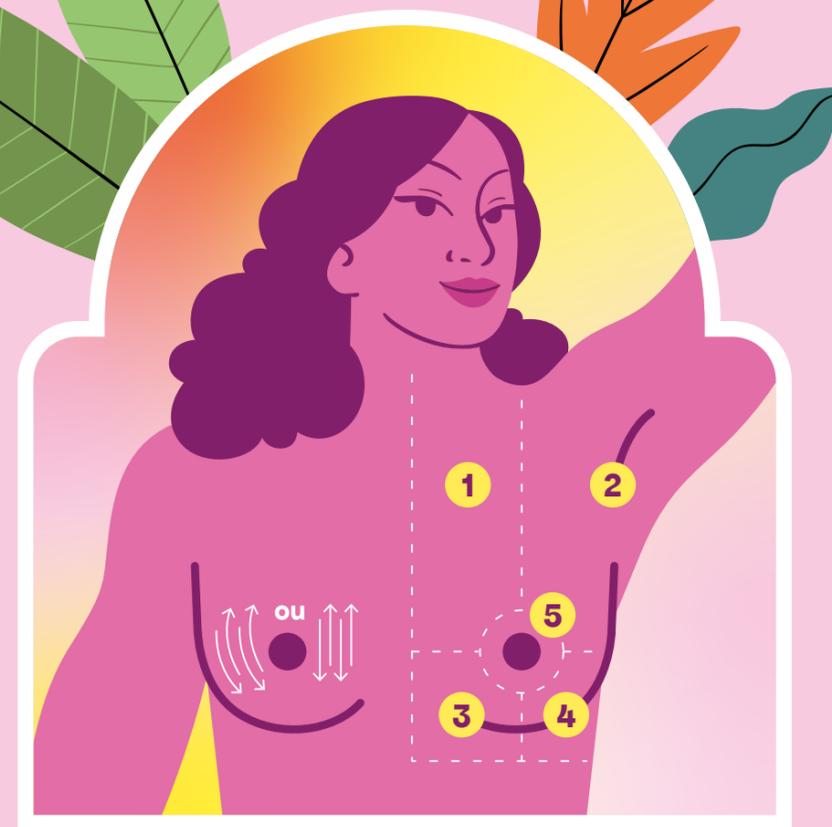
Allongée ou debout, selon ce qui est confortable !

En complémentarité avec la palpation mammaire du gynéco ou de la sage femme

APPRENDS À CHECKER TES NÉNÉS!



ATELIER
POUETPOUET



LE CANCER DU SEIN TOUTES CONCERNÉES !



À TOI DE
TÂTER TES
TÉTÉS !

pour t'aider,
voici les différents
symptômes à surveiller

une veine grossie

une fossette

une bosse

rouge ou chaud

un mamelon enfoncé

de la peau
d'orange

une masse épaisse

une grosseur dure

une lésion

une forme ou
une taille changée

une croûte
au mamelon

un liquide inhabituel



Retrouve ton tuto
pour apprendre à
checker tes nénés !

