



MÈME

Judith et Juliette, ayant soutenu celles qui leur étaient les plus proches dans l'épreuve du cancer, ont fondé MÈME en 2015. D'abord (et encore !) un blog plein de tendresse regroupant de nombreux conseils pour les personnes qui vivent avec la maladie, leurs proches, et aussi toutes celles et ceux qui sont simplement attentif.ve.s aux questions de santé, MÈME c'est aujourd'hui la

première gamme de produits dermo-cosmétiques pensée en premier lieu pour les peaux fragilisées par les traitements contre le cancer, et adaptée à toutes les peaux très sèches et sensibles qui ont besoin d'un maximum de douceur. Des produits tout doux développés avec amour et soumis à une charte de formulation particulièrement saine et sûre pour prendre soin des peaux les plus exigeantes.



MÈME s'engage

Toute l'année, nous reversons 1% de notre chiffre d'affaires à la recherche contre le cancer.



Retrouvez tous nos soins en pharmacie, parapharmacie et sur www.memecosmetics.fr

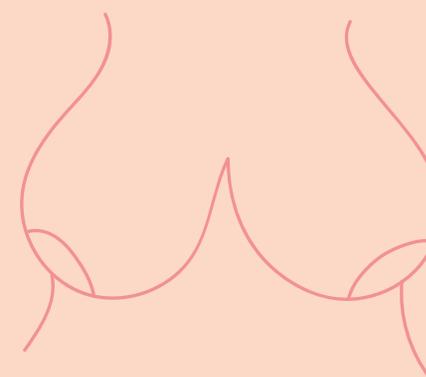
Des questions ? Contactez-nous ! bonjour@memecosmetics.fr • 01 76 38 01 56



MÈME



Prenez soin de vous, autopalpez-vous !



Retrouvez tous nos conseils sur www.memecosmetics.fr

Prenez soin de vous, autopalpez-vous !

Votre kit autopalpation contient :



Ce petit dépliant pour apprendre les bons gestes de l'autopalpation



Un calendrier illustré à colorier chaque mois une fois que vous avez fait votre autopalpation



Un joli feutre rose pour colorier votre calendrier



Une carte postale à garder ou à transmettre à un.e proche que vous souhaiteriez sensibiliser à votre tour

Quelques chiffres clés sur le cancer du sein

1 femme sur **6**

dans le monde sera concernée par le cancer au cours de sa vie*

2 femmes sur **3**

estiment que les changements physiques liés à la maladie ont un fort impact sur leur perception d'elles-mêmes**

entre **2005** et **2010**

grâce aux progrès thérapeutiques et au développement du dépistage l'augmentation de la survie au cancer du sein est passée de 80% à 87% (+ 7 points)

41%

des cancers peuvent être prévenus en changeant de mode de vie (le tabac, facteur n°1, cause 19,8% des nouveaux cas et l'alcool en cause 8%)**

*source : Centre International de Recherche sur le Cancer (CIRC)

**source : Baromètre Institut Curie Vivavoice, 2016

***source : Institut National du Cancer, 2019



Pourquoi s'autopalper ?

En plus du dépistage organisé, 100% pris en charge par l'assurance maladie, et pour lequel vous recevrez régulièrement des courriers de rappel à partir de 50 ans, l'autopalpation et les consultations gynécologiques régulières restent le premier réflexe à avoir pour détecter rapidement une anomalie potentielle et savoir s'il y a lieu (ou non) de s'inquiéter ! Alors, on n'hésite pas : on se tâte !

Les bons réflexes de l'autopalpation

Quand ?

Tous les mois, à peu près au même moment de votre cycle.

Comment ?

En 4 étapes toutes simples, qui deviendront vite un réflexe !

1. Regardez

Debout devant un miroir, on inspecte les 2 seins et on vérifie qu'il n'y ait rien d'anormal : des crevasses par exemple, des fossettes ou des plis, de la peau d'orange ou de la peau qui pèle sur le sein, ou encore un écoulement par le mamelon de liquide ou de sang.



2. Touchez

En levant le bras droit, palpez fermement et avec attention le sein droit en utilisant les trois doigts « du milieu » de la main gauche. Commencez au niveau de l'aisselle et parcourez le sein en effectuant de petits cercles du bout des doigts.



3. Retouchez

Portez une attention toute particulière à la zone entre le sein et l'aisselle, à la recherche de toute grosseur ou callosité anormale sous la peau.



4. La touche finale

Terminez par le mamelon : pressez-le très délicatement pour vérifier qu'aucun écoulement ne se produit. Et si jamais il y avait un écoulement, prévenez votre gynécologue pour voir s'il est nécessaire de procéder à un examen clinique.



5. Vous n'oubliez pas quelque chose ?

Répétez ces opérations sur le sein gauche !



Et si vous avez le moindre doute en procédant à l'une ou l'autre de ces étapes, n'hésitez pas à consulter votre médecin généraliste ou votre gynécologue.