



MÈME



**Judith & 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

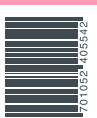
de santé, **MÈME c'est aujourd'hui la première gamme de produits dermo-cosmétiques pensée en premier lieu pour les peaux fragilisées par les traitements contre le cancer, et adaptée à toutes les peaux très sèches et sensibles qui ont besoin d'un maximum de douceur.** Des produits tout doux développés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

**Anna Roy** exerce en tant que Sage-femme depuis de nombreuses années. Passionnée par son métier, elle est également chroniqueuse à "La Maison des maternelles" sur France 5 et autrice du podcast "Sage-Meuf", produit par Europe 1. Ses prises de parole publiques sont autant de conseils utiles à tous sur des sujets de maternité, gynécologie, sexualité et parentalité !



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](http://www.memecosmetics.fr)

Des questions ? Contactez-nous !  
[bonjour@memecosmetics.fr](mailto:bonjour@memecosmetics.fr)  
01 76 38 01 56

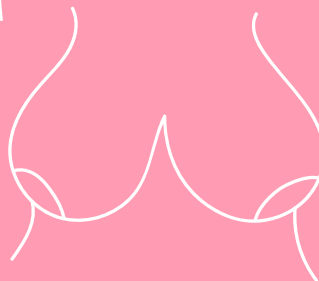


MÈME

avec  
**Anna Roy**



**Prenez soin de vous,  
autopalpez-vous !**



Retrouvez tous nos conseils sur [www.memecosmetics.fr](http://www.memecosmetics.fr)

# Prenez soin de vous, autopalpez-vous !

## 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\*

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

2 femmes  
sur 3

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)

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%)\*

41%

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

\*\*source : Baromètre Institut Curie Vivavoie, 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.

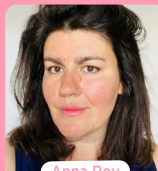
### 4. La touche finale

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.



Anna Roy  
Sage-femme et Autrice

**Le saviez-vous ?** Les sages-femmes réalisent au même titre que les médecins le suivi gynécologique de prévention et donc la palpation mammaire. N'hésitez pas à aller les consulter ! Évidemment, leurs consultations sont prises en charge par l'assurance maladie !