

# YOU KNOW YOUR BODY BETTER THAN ANYONE

Getting to know how your breasts look and feel normally means you'll be able to notice any unusual changes.

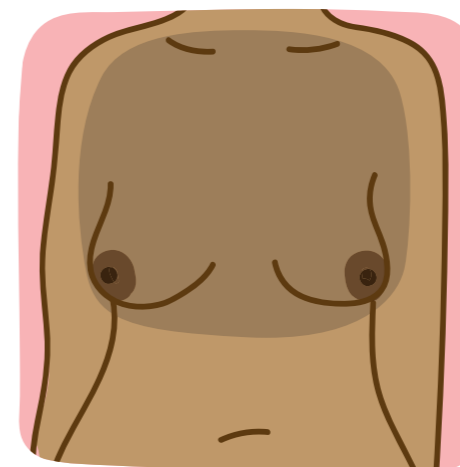
A change to the way your breasts feel or look could be a sign of cancer. So get any new or unusual changes checked by a GP.

Most breast changes, including lumps, are not cancer. But the sooner breast cancer is found, the more successful treatment is likely to be.

# CHANGES TO LOOK AND FEEL FOR

There's no special way to check your breasts and you do not need any training. Everyone will have their own way of touching and looking for changes.

Get used to checking regularly and be aware of anything that's new or different for you.



Check your whole breast area, including up to your collarbone (upper chest) and armpits.

# WE'RE HERE FOR YOU

We want everyone to have the confidence to check their breasts and report any new or unusual changes.

If you have any questions or worries about your breasts or breast cancer, call us free and confidentially. We have access to an interpreting service in over 240 languages.

**0808 800 6000**

## CHECKING YOUR BREASTS IS AS EASY AS TLC

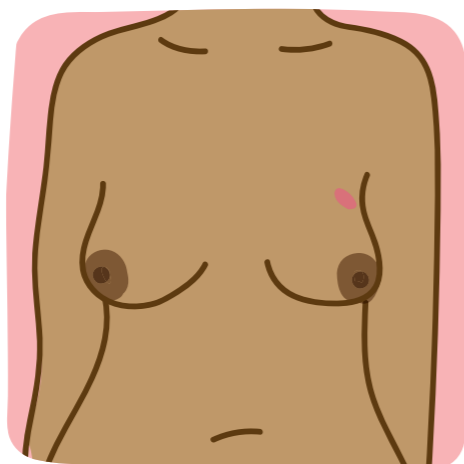
### TOUCH YOUR BREASTS

Can you feel anything new or unusual?

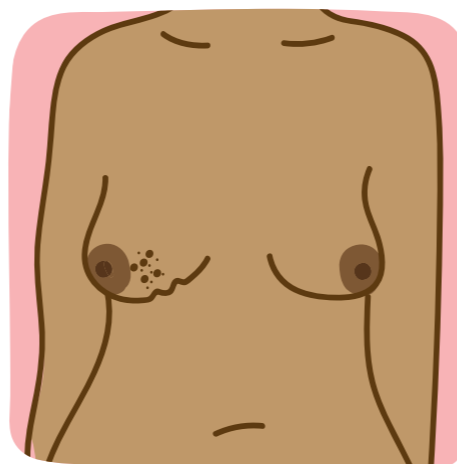
### LOOK FOR CHANGES

Does anything look different to you?

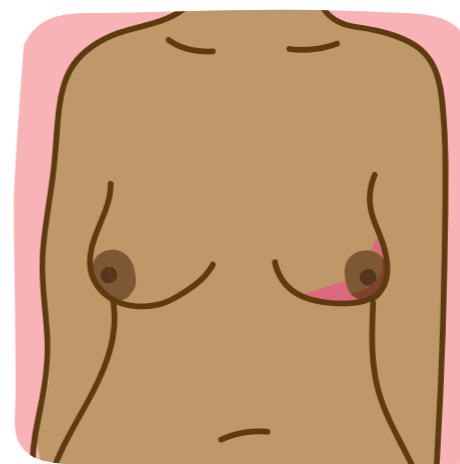
### CHECK ANY NEW OR UNUSUAL CHANGES WITH A GP



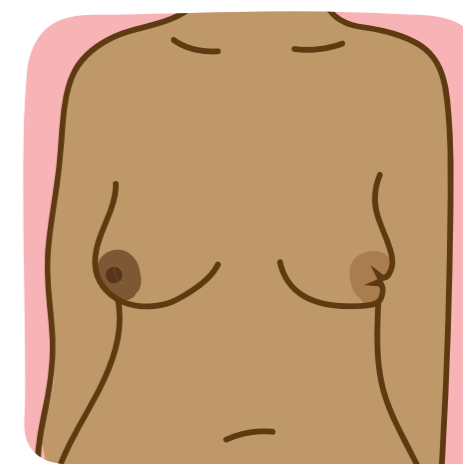
A **lump or swelling** in the breast, upper chest or armpit



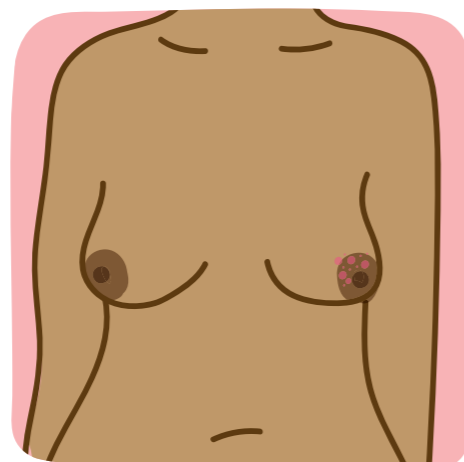
A **change to the skin**, such as puckering or dimpling



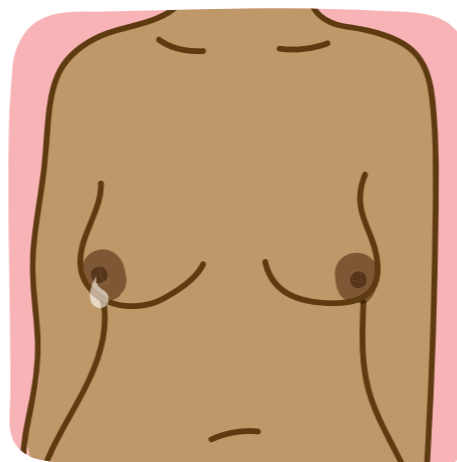
A change in the **colour** of the breast – the breast may look red or inflamed



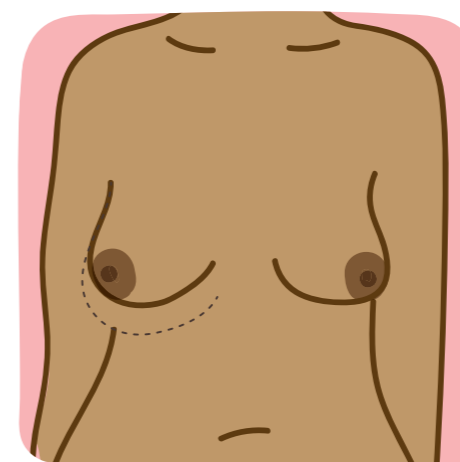
A **nipple change**, for example it has become pulled in (inverted)



**Rash or crusting** around the nipple



**Unusual liquid** (discharge) from either nipple



Changes in **size or shape** of the breast

## BREAST PAIN

On its own pain in your breasts is not usually a sign of cancer. But look out for pain in your breast or armpit that's there all or almost all the time.

TOUCH  
LOOK  
CHECK™

BREAST  
CANCER  
NOW  
The research  
& care charity

© Breast Cancer Now,  
May 2022, BCC237  
Edition 5, next  
planned review 2024



Patient Information Forum

Breast Cancer Now is a company limited by guarantee registered in England (9347608) and a charity registered in England and Wales (1160558), Scotland (SC045584) and Isle of Man (1200). Registered Office: Fifth Floor, Ibx House, 42-47 Minorities, London EC3N 1DY.

© Breast Cancer Now, May 2022, BCC237, Edition 5, next planned review 2024. Breast Cancer Now is a working name of Breast Cancer Care and Breast Cancer Now, a company limited by guarantee registered in England (9347608) and a charity registered in England and Wales (1160558), Scotland (SC045584) and a business name of the registered charity in the Isle of Man (1200). Registered Office: Fifth Floor, Ibx House, 42-47 Minorities, London EC3N 1DY.

# KNOW YOUR BREASTS APPRENEZ À CONNAÎTRE VOS SEINS

French

TOUCH  
LOOK  
CHECK™

BREAST  
CANCER  
NOW  
The research  
& care charity

## VOUS CONNAISSEZ VOTRE CORPS MIEUX QUE PERSONNE

En apprenant à mieux connaître l'aspect et la sensation de vos seins, vous serez en mesure de repérer tout changement.

Un changement dans l'aspect ou la sensation des seins peut être un symptôme d'alerte du cancer, alors veillez à consulter votre médecin si vous remarquez le moindre changement.

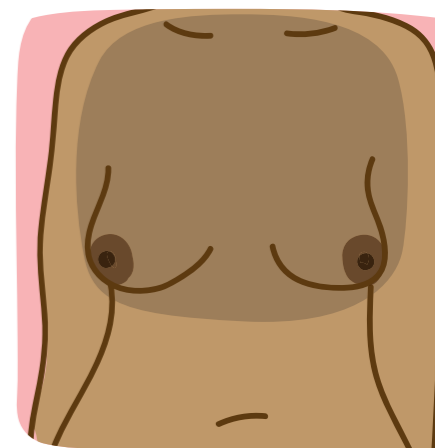
La plupart des changements au niveau des seins, y compris les grosseurs, ne sont pas dus au cancer du sein, mais plus tôt le diagnostic est posé, plus efficace sera le traitement.

## CHANGEMENTS À RECONNAÎTRE À LA VUE ET AU TOUCHER

Il n'y a pas de méthode ou de formation spéciale pour vérifier ses seins. Chacun et chacune a sa propre façon de toucher et de remarquer tout changement.

Prenez l'habitude de contrôler régulièrement vos seins et prenez conscience de ce qui vous semble nouveau ou différent.

Ces illustrations sont là pour vous guider. Consultez votre médecin généraliste pour tout changement d'aspect ou de sensation.



Examinez toutes les parties de vos seins, des aisselles jusqu'aux clavicules.

## VÉRIFIER SES SEINS, C'EST AUSSI SIMPLE QUE TLC

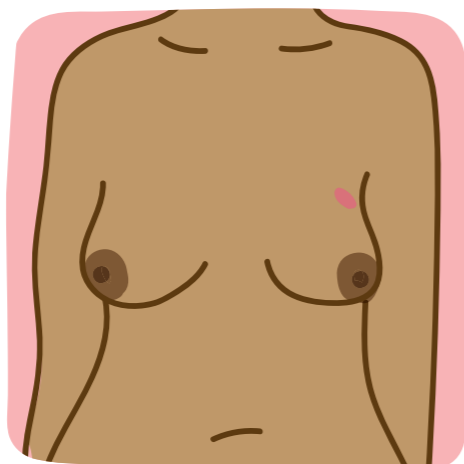
### TOUCH PALPEZ VOS SEINS

Vous sentez quelque chose de nouveau ou d'inhabituel ?

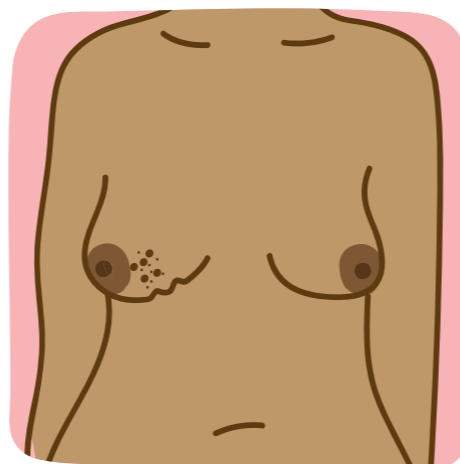
### LOOK REGARDEZ VOS SEINS

Quelque chose vous semble avoir changé ?

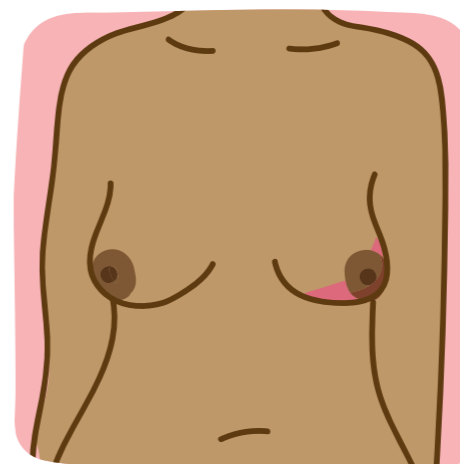
### CHECK FAITES CONTRÔLER TOUT CHANGEMENT PAR VOTRE MÉDECIN



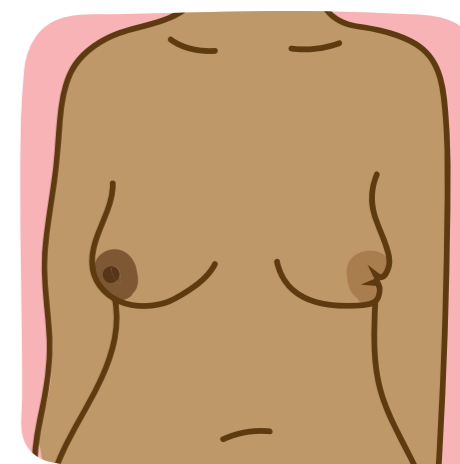
Une **grosseur** ou une **zone qui semble plus épaisse** dans le sein, la poitrine ou l'aisselle



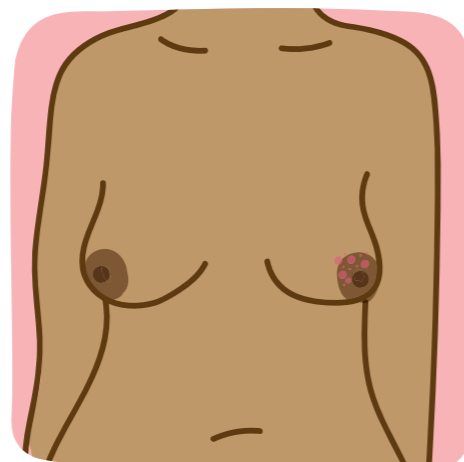
Un **changement dans la texture de la peau**, tel que des plissements ou un capitonnage



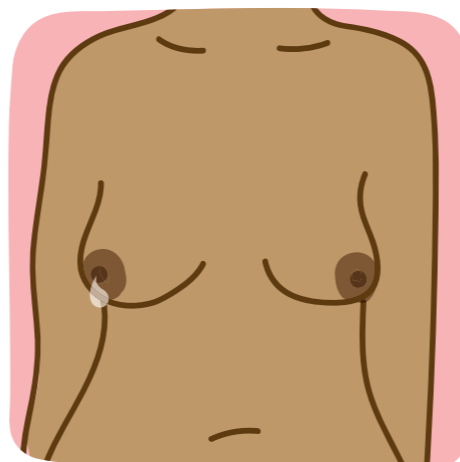
Un **changement de couleur** du sein comme une rougeur ou une inflammation



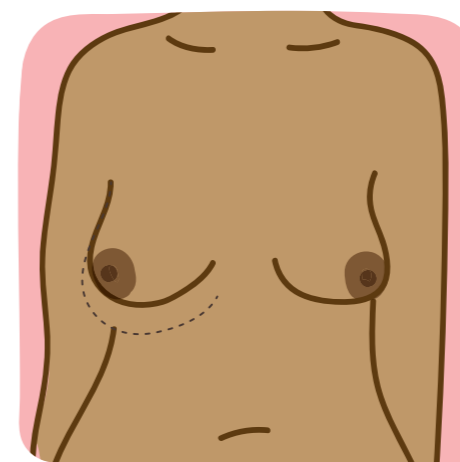
Un **changement d'aspect du mamelon**, par exemple il s'est enfoncé



Une **rougeur** ou une **éruption** autour du mamelon



Du **liquide sort du mamelon**



Un changement de **taille** ou de **forme** du sein

## UNE DOULEUR DANS LE SEIN

Une douleur dans le sein n'est généralement pas en soi un symptôme de cancer du sein. Mais tenez compte d'une douleur présente en permanence ou la plupart du temps dans le sein ou l'aisselle.

## NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS AIDER

Nous souhaitons que chaque personne se sente assez sûre d'elle pour contrôler sa poitrine et signaler tout changement.

Si vous avez des questions ou des inquiétudes sur vos seins ou le cancer du sein, appelez-nous gratuitement et en toute confidentialité. Nous avons accès à un service d'interprétation dans plus de 240 langues.

0808 800 6000