

DEPUIS 2018, L'ASSOCIATION  
MON BONNET ROSE ACCOMPAGNE  
LES FEMMES ATTEINTES DU CANCER



### ...EN RÉGION



**2 Maisons** (59 et 62) pour aider et accompagner chaque femme à mieux vivre pendant et après les traitements d'un cancer.

**Chaleureuse, ludique, conviviale et bienveillante, Mon Bonnet Rose - la Maison** est un point de rendez-vous pour pratiquer une activité physique, prendre soin de soi, trouver du soutien, s'informer et avoir des conseils, se détendre, partager... **Mieux vivre la maladie pour mieux se reconstruire et limiter les récives !**

## NOS MISSIONS, ACTIONS, ÉVÈNEMENTS ...

### ...EN NATIONAL

#### ACTIONS

- **OCTOBRE ROSE** « Challenge couture »
- **CHALLENGE Act'Rose**
- Partenariats et autres événements
- La boutique en ligne



**Mon bonnet rose**  
♥ *Le challenge* ♥

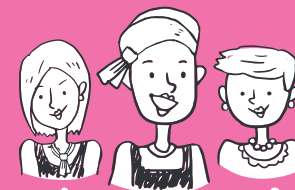


#### MISSIONS

- Collecter et redistribuer les **bonnets chimio**
- Généraliser l'accès aux **Coussins Cœur**
- Proposer une **box « Bonnets & Beauté »** à tout petit prix



Ne pas jeter sur la voie publique.



# Mon bonnet rose

BELLE ET SOLIDAIRE FACE AU CANCER

## NOUS ACCOMPAGNONS LES FEMMES À RESTER BELLES, FORTES ET COURAGEUSES FACE À LA MALADIE

Les bons  
gestes pour  
l'autopalpation  
des seins

au centre  
de ce dépliant !



[www.monbonnetrose.fr](http://www.monbonnetrose.fr)

## Je m'active Solidaire

**Mon bonnet rose**  
*Challenge Act'Rose*  
JE M'ACTIVE SOLIDAIRE

UN CHALLENGE  
LUDIQUE,  
MOTIVANT,  
IMPACTANT ...  
UN GRAND DÉFI  
SUR 3 SEMAINES  
EN MAI.

**Mon bonnet rose**  
♥ *Le challenge* ♥

### OCTOBRE ROSE

UN CHALLENGE COUTURE  
SOLIDAIRE POUR TOUS,  
DANS TOUTE LA FRANCE

- 1 Collecter des tee-shirts
- 2 Coudre des bonnets chimio
- 3 Les distribuer gratuitement via les centres de soins



#### RETROUVEZ-NOUS



[monbonnetrose.fr](http://monbonnetrose.fr)

#### SUIVEZ-NOUS



[instagram.com/  
monbonnetrose/](https://www.instagram.com/monbonnetrose/)

#### SOUTENEZ-NOUS



[helloasso.com/associations/  
mon-bonnet-rose](http://helloasso.com/associations/<br/>mon-bonnet-rose)

WINWON  
Partenariat mécénat de compétences.

# Les bons gestes pour l'autopalpation des seins

## QUAND FAUT-IL LA FAIRE ?

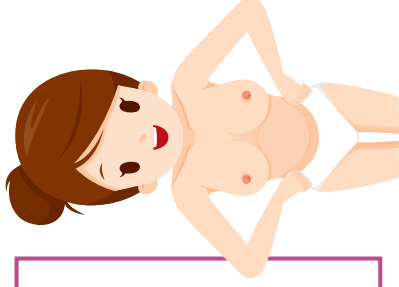
L'autopalpation mammaire doit être réalisée à partir de la puberté, une fois par mois. Il faut faire l'autopalpation doucement et prendre son temps. L'autopalpation dure environ 5 minutes et ne doit pas faire mal. Il est préférable de réaliser une autopalpation après vos règles. En effet, avant et pendant vos règles, vos seins peuvent être différents. Dans tous les cas, faites cette autopalpation toujours au même moment de votre cycle.

## COMMENT FAIRE ?

### 1 L'OBSERVATION

**Devant le miroir  
Les bras levés puis  
les mains sur les hanches**

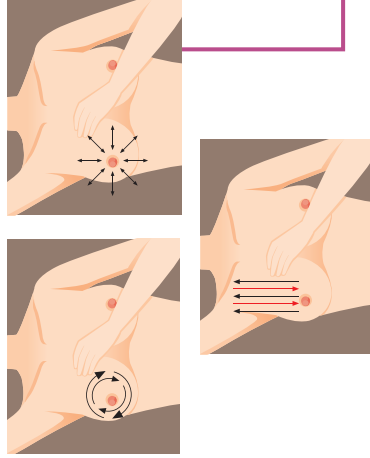
Observez l'aspect général de votre poitrine, avec une attention particulière sur d'éventuels changements : couleur de la peau, taille et forme différente du sein, modification de la structure du mamelon...



### 2 LA PALPATION

**À faire pour chaque sein**

Bras levé, palpez le sein avec les trois doigts du milieu, de l'extérieur vers l'intérieur. Procédez par petits cercles, sans oublier la zone qui relie votre sein à l'aisselle et la clavicule. Exercez des pressions d'intensité variable, vous repérez ainsi la présence d'éventuels gonflements ou grosseurs. N'oubliez pas le mamelon.



### BONNE IDÉE

**Sous la douche**

L'eau savonneuse facilite l'examen du sein, les mains glissent plus facilement sur la peau.



### BON À SAVOIR

**La position allongée** permet une meilleure répartition du tissu mammaire.

Retrouvez tous  
ces conseils en ligne :



**Mon bonnet rose**

BELLE ET SOLIDAIRE FACE AU CANCER

[www.monbonnetrose.fr](http://www.monbonnetrose.fr)