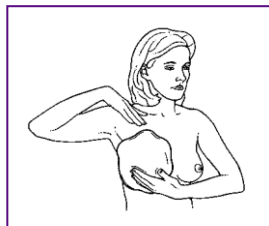
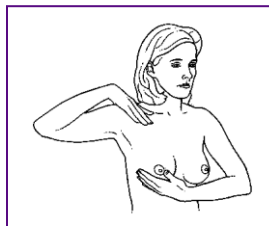


awareTM

BREAST SELF-EXAM PAD

Examen avec le coussinet AwareTM

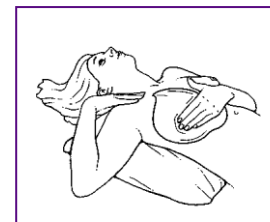
L'auto-examen des seins doit se faire à la fois en position debout et en position couchée. Il est très important d'effectuer l'auto-examen des seins à main nue puis avec le coussinet AwareTM. Veillez à prendre le temps d'examiner vos deux seins entièrement.



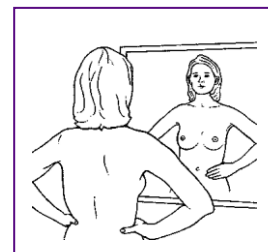
A. La première étape de l'auto-examen des seins doit être effectuée debout. Commencez par un examen à main nue de votre sein droit avec votre bras droit levé comme dans l'illustration. Le fait de lever le bras assurera une répartition uniforme des tissus du sein, permettant un examen plus complet. En appuyant fermement avec les coussinets de vos doigts, glissez sur chaque partie du sein et de l'aisselle pour vérifier si vous sentez une masse ou un durcissement. Après avoir effectué l'examen à main nue, répétez la totalité de l'opération avec le coussinet AwareTM. De vos doigts allongés, tenez le coussinet AwareTM et appuyez fermement dessus puis faites-le glisser sur chaque région du sein et de l'aisselle. Souvenez-vous que ce que vous recherchez est une masse ou un durcissement. Effectuez l'examen à main nue et avec le coussinet AwareTM sur votre sein gauche.

IMPORTANT

Si vous découvrez une masse, un plissement ou une perte pendant l'examen à main nue ou pendant l'examen avec le coussinet AwareTM, il est important de consulter votre médecin dès que possible.



B. La deuxième étape de l'auto-examen des seins doit être effectuée en position allongée. Placez un oreiller sous l'épaule gauche comme dans l'illustration. Le fait de mettre un oreiller sous l'épaule aidera à répartir les tissus du sein sur votre paroi thoracique. Levez le bras droit et examinez votre sein droit. N'oubliez pas d'examiner chaque partie de votre sein et de votre aisselle pour y détecter une masse ou un durcissement éventuel. Cet examen doit être effectué avec et sans le coussinet AwareTM sur les deux seins, le droit et le gauche.



C. La troisième et dernière étape de l'auto-examen des seins doit être effectuée debout devant une glace bien éclairée. Mettez les mains aux côtés et cherchez d'éventuels changements de la peau, tels que des dépressions ou des plissements. Placez ensuite les paumes de vos mains sur vos hanches et appuyez fermement en bombant le torse. Vérifiez de nouveau pour voir s'il y a des changements. Pincez doucement le mamelon entre le pouce et l'index pour voir s'il y a une perte. Toute perte visible doit être discutée avec votre médecin.

Indications d'emploi

Le coussinet AwareTM est conçu pour être utilisé comme outil d'aide à l'auto-examen des seins. Le coussinet AwareTM réduit le frottement et peut rendre l'examen plus aisé et plus confortable. Nous recommandons de commencer par effectuer l'examen à mains nues, puis de le refaire avec le coussinet AwareTM. Lisez et suivez les instructions que vous trouvez dans cette brochure pour savoir comment utiliser le coussinet AwareTM correctement.

Description du coussinet AwareTM

Le coussinet AwareTM est un outil médical composé de deux feuilles de plastique scellées et renfermant un liquide. Le coussinet AwareTM réduit le frottement entre vos doigts et vos seins. Il adhère légèrement à la peau. Lorsque vous posez les doigts sur le coussinet AwareTM et appuyez fermement dessus, vos doigts glissent sans heurt sur votre poitrine.

Mode d'emploi

Effectuez un auto-examen des seins complet à main nue. Placez maintenant le coussinet AwareTM sur votre sein nu et répétez l'examen. La couche supérieure du coussinet AwareTM glisse facilement sur la couche inférieure en raison de la friction réduite. Vous trouverez ci-après des consignes illustrées pour l'auto-examen des seins, avec ou sans le coussinet AwareTM.

Pourquoi l'auto-examen des seins est-il si important ?

En examinant vos seins régulièrement, vous vous familiariserez avec ce qui est normal pour votre corps. Cette connaissance vous permettra de reconnaître rapidement tout changement qui pourrait se produire. Tout changement visible doit être signalé à votre médecin.

L'auto-examen de vos seins vous aidera tous les mois à garder votre tranquillité d'esprit. Souvenez-vous cependant que l'auto-examen ne représente qu'un composant des soins de santé de vos seins. Il est très important que vos seins soient examinés régulièrement par votre médecin et que vous passiez les mammographies qu'il recommande.

Quelle est la meilleure période pour examiner vos seins ?

Vous devriez examiner vos seins chaque mois, une semaine après la fin de vos règles. C'est la période à laquelle vos seins sont le moins susceptibles d'être sensibles au toucher ou enflés. Si vous n'avez plus de règles ou si vos règles ne sont pas régulières, examinez vos seins tous les mois, de préférence le même jour de chaque mois. Choisissez un jour que vous vous rappellerez facilement, par exemple, le premier jour du mois.

IMPORTANT

Il est très important de comprendre les trois composants indispensables d'un programme complet de détection de problème des seins.

- Auto-examen des seins (avec ou sans le coussinet Aware™)
- Examens cliniques réguliers par votre médecin
- Mammographies

L'auto-examen des seins avec ou sans le coussinet Aware™ ne remplace ni les mammographies, ni l'examen clinique de vos seins par votre médecin. Il est très important que vos seins soient examinés régulièrement par votre médecin et que vous passiez les mammographies qu'il recommande. Signalez à votre médecin tout changement que vous découvrez, soit à main nue, soit avec le coussinet Aware™, afin qu'il l'évalue correctement.

Comment utiliser votre coussinet Aware™

Pour utiliser votre coussinet Aware™, vous devez d'abord vous familiariser avec son fonctionnement. La procédure qui suit, « Comment utiliser votre coussinet Aware™ », a pour objectif de vous donner une liste pratique qui vous aidera à utiliser correctement votre coussinet Aware™ chez vous.

1. Frottez le coussinet Aware™ entre vos mains pour étaler le lubrifiant. Ceci aidera aussi à amener le coussinet Aware™ à la température de votre corps.
2. Posez le coussinet Aware™ sur la région à examiner. Étendez les doigts et appuyez fermement sur le coussinet Aware™ puis déplacez vos doigts sur la région à examiner. La couche supérieure du coussinet Aware™ glisse tandis que la couche inférieure reste stationnaire. Puisque le frottement est réduit, vos doigts se concentrent sur la perception des formes.
3. Répétez cette procédure jusqu'à ce que vous soyez à l'aise avec l'utilisation du coussinet Aware™.

Précaution : N'utilisez pas le coussinet Aware™ sous la douche.

Entretien et rangement : Si le coussinet Aware™ est sali, rincez-le tout simplement à l'eau chaude et laissez-le sécher. Rangez le coussinet Aware™ à température ambiante.

Ce produit ne prétend en aucune façon, explicite ou implicite, pouvoir détecter les cancers ou masses du sein ou toute autre maladie du sein.



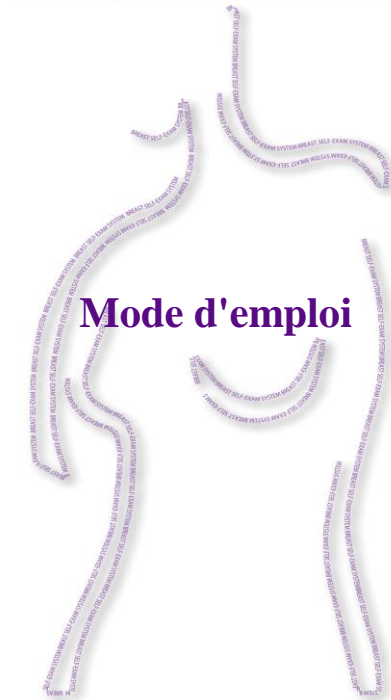
15 °C / 30 °C

en conformité avec MDD 93/42 EEC
MDSS GmbH
Schiffgraben 41
D-30175 Hannover, Allemagne

61200_fre.doc

Dec 2012

aware™
BREAST SELF-EXAM PAD



Mode d'emploi

 **BIOMERICA, INC.**

17571 Von Karman Avenue, Irvine, CA 92614 États-Unis
Tél. +1-949-645-2111

**Pour de plus amples informations,
veuillez visiter notre site Web sur :**

www.AwareBreastExam.com