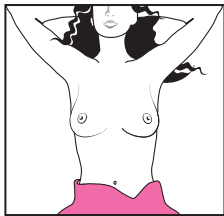
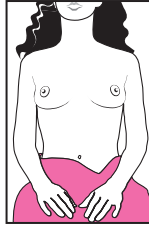


# S'aimer.

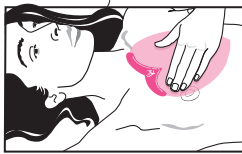
Votre Auto-examen des seins employant l'aide LIV®

## Premièrement, Regardez.

**1** Regardez dans un miroir avec vos bras à vos côtés. Est-ce que vous remarquez aucun changement de forme? Est-ce qu'il y a enflure? Remarquez-vous aucun changement dans la peau comme fossette ou plissage ou apparence «d'écorce d'orange» sur votre peau?

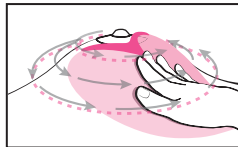


**2** Ensuite, regardez encore pour aucun changement avec vos bras sur votre tête. Est-ce que tout vous paraît normal?



## Ensuite, Tâtez.

**3** Maintenant, allongez-vous pour aplanir les tissus de votre sein. Il vaut mieux placer un petit oreiller sous votre épaule droite. Mettez votre bras droit derrière votre tête afin que vous puissiez examiner plus facilement la superficie sous votre aisselle. Placez le LIV® sur la superficie des tissus du sein que vous voulez tout d'abord examiner. Glissez vos doigts sur le LIV® avec un mouvement circulaire, poussant légèrement sur le sein. Une fois que vous avez examiné la superficie entière couverte par le LIV®, placez le LIV® sur une autre superficie. Il est très important d'examiner la superficie du sein toute entière.



FAIRE  
CHAQUE PAS **4**

Il faut un peu de temps pour s'habituer au LIV®. Si vous faites votre auto-examen pour la première fois et vous vous servez du LIV®, les chances sont que vous ne sentirez pas grand-chose. ■ Donc, ne vous découragez pas. Après vous avoir servi de LIV® quelques fois, vous remarquerez comment bien il travaille.

LIVGEIGER.COM

Copyright 2011 Livegeiger™ and BHS International

livegeiger™  
VIVRE VOTRE MEILLEUR VIE.

## Maintenant, Répétez.

**4** Répétez l'examen entier augmentant la pression chaque fois. Vous devriez faire l'examen employant une pression légère, moyenne et ferme.

**1 Légère 2 Moyenne 3 Ferme**

Ensuite enlevez l'oreiller et placez-le sous l'épaule gauche. Répétez toutes les étapes de l'examen sur le sein gauche.

## Quand faire l'auto-examen des seins.

- ♥ A peu près la même journée chaque mois
- ♥ 2 à 4 jours après vos règles parce que les tissus de vos seins seront moins enflés
- ♥ Si vous avez atteint la ménopause, ou que vos règles sont irrégulières choisissez la même journée chaque mois pour votre auto-examen.

## Pourquoi l'auto-vérification est très importante

Tout au long de la vie d'une femme, les tissus des seins passent à travers plusieurs changements naturels comme menstruation, puberté, grossesse, allaitement, ménopause et changement de poids normal. Il peut y avoir des bosses, enflure, et douleur unique à chaque femme. Il est important d'être conscient et de savoir ce qui est normal pour vous, afin que vous puissiez reconnaître les changements. C'est important de discuter aucun changement avec votre médecin. Les seins de chaque femme sont aussi uniques que la femme elle-même. Il est important de savoir ce qui est normal pour vous-même.

## Important

Il y a trois éléments nécessaires au programme compréhensif de l'examen des seins.

- 1 L'auto-examen des seins (avec ou sans le LIV®)
- 2 Examens cliniques par votre médecin
- 3 Mammographies

L'auto-examen des seins avec ou sans le LIV® ne remplace pas une mammographie ou un examen clinique par un médecin. Il est très important que vous ayez des examens cliniques et mammographies réguliers recommandés par votre médecin. Rapportez à votre médecin pour son évaluation aucun changement trouvé soit par examen fait par main ou avec le LIV®. Si vous découvrez une bosse, plissage ou suppuration soit par examen fait à la main ou avec le LIV®, il est important de voir votre médecin le plutôt possible.

Démenti Précis sur l'Emploie: Il n'y a pas de garantie que le LIV® découvrira le cancer de sein, bosses ou autre anomalie ou maladies du sein. L'auto-examen du sein n'est pas un remplaçant pour un examen régulier et ne font qu'une partie du bon soin des seins. Des examens cliniques et les mammographies devraient être faits régulièrement par un spécialiste. Les changements trouvés durant l'auto examen devraient être rapportés à votre médecin pour évaluation. Les femmes avec des problèmes de seins ou de maladies prélabiles devraient dépendre essentiellement sur des examens cliniques fréquents par un spécialiste. Les femmes qui ont subi une chirurgie réparatrice du sein ou avec des implants de seins devraient consulter un médecin avant d'employer ce produit. LIV® est une marque déposée avec permission de Olivia Newton John. Livegeiger™ est une marque déposée avec permission de Geiger®.

livegeiger™  
VIVRE VOTRE MEILLEUR VIE.

J F M A M J J A S O N D  
FINISSEZ CHAQUE MOIS.