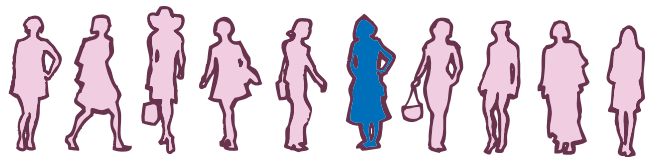


## > Ce que je veux savoir au sujet du cancer du sein!



### 1// Un cancer du sein est détecté chaque jour au Luxembourg

Il peut apparaître aussi chez l'homme, mais c'est extrêmement rare (1 cas par an).



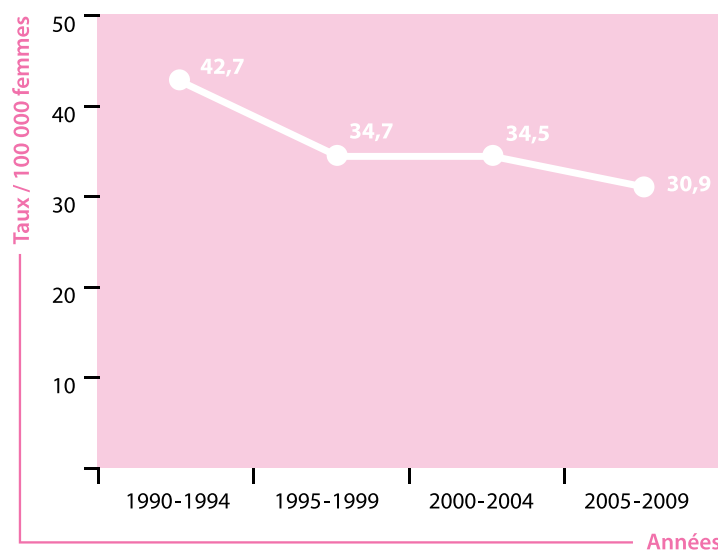
### 2// Il est important de détecter tôt le cancer du sein

Les chances de survie, grâce à un traitement optimal, sont d'autant plus grandes que le cancer est diagnostiqué à un stade précoce. Le dépistage peut détecter des petites tumeurs qui sont guérissables dans plus de 90% des cas.

### 3// La mortalité par cancer du sein est en baisse

Le nombre de cancers du sein augmente avec l'âge (dans les groupes d'âge des femmes de 50 à 69 et entre 70 et 79 ans). Aujourd'hui moins de femmes meurent dans ces groupes d'âge.

Taux de mortalité par période quinquennale et par âge

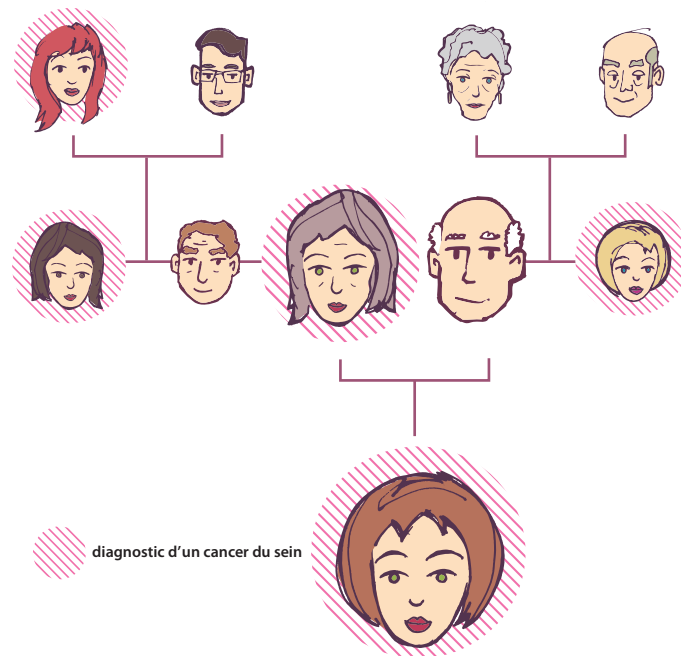


Source: Bulletin de liaison / Programme Mammographie 2006 à 2010  
Ministère de la Santé // Direction de la Santé

Le taux de mortalité, tout âge confondu, diminue de façon progressive mais constante.

### 4// Le cancer du sein familial

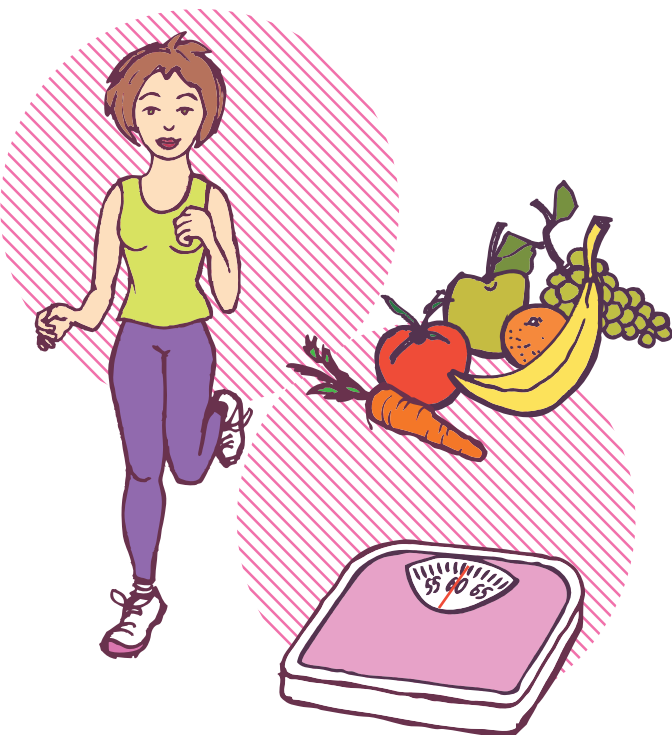
Au Luxembourg, on estime qu'une femme sur 200 est concernée par une mutation génétique à risque de cancer du sein et/ou des ovaires. Ces cas de cancer concernent souvent les jeunes femmes. Si dans votre famille, plusieurs personnes sont atteintes de cancer du sein, parlez-en à votre médecin. Il peut proposer une consultation chez un médecin spécialiste en génétique humaine.



## > Ce que je peux faire moi-même pour prendre soin de mes seins!

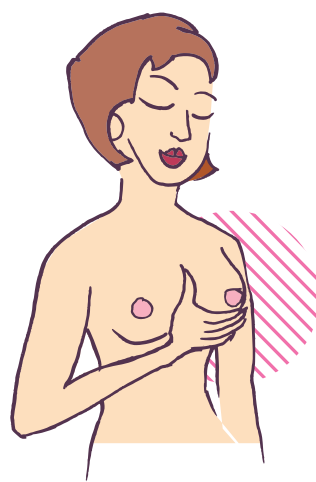
### A// Mener un mode de vie sain

- pratiquer de l'exercice physique régulier (plusieurs fois par semaine)
- manger équilibré (fruits et légumes tous les jours)
- éviter l'obésité et/ou le gain de poids (inactivité couplée avec excès de poids compte pour 33% de tous les cancers du sein)
- éviter de consommer régulièrement de l'alcool



### B// Pratiquer l'auto-palpation

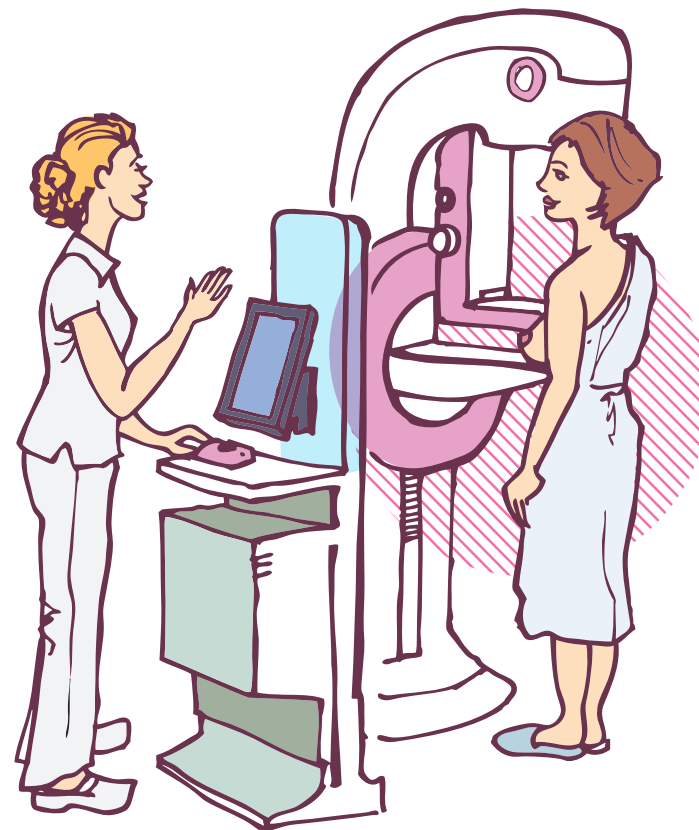
Par l'auto-palpation, la femme apprend à connaître mieux la texture de ses seins. Si elle remarque des changements, elle en parlera à son médecin.



### C// Participer aux méthodes de dépistage précoce

- Les femmes de 50-69 ans sont invitées tous les deux ans à faire une mammographie gratuite (Programme Mammographie). Les images sont interprétées par deux radiologues différents.
- Pour les femmes plus jeunes que 50 ans et plus âgées que 69 ans, un dépistage peut être prescrit par le médecin traitant.

- Pour les femmes plus jeunes que 40 ans, le dépistage par mammographie n'est pas très fiable. En cas de facteur génétique votre médecin vous proposera une surveillance individuelle.



> Restez positif! Depuis l'année 2000, plus de 3000 femmes vivant au Luxembourg, ont surmonté un cancer du sein.

## EUROPA DONNA INTERNATIONAL:

Europa Donna, la Coalition européenne contre le cancer du sein, est un organisme dont les membres sont des groupes issus de pays de toute l'Europe.

Elle a comme but

- de faire prendre conscience du problème du cancer du sein à l'opinion publique et
- de soutenir les femmes européennes dans leur lutte en faveur d'une meilleure sensibilisation sur le cancer du sein, d'un dépistage adéquat, d'un traitement optimal et d'une augmentation des fonds destinés à la recherche dans ce domaine.

Europa Donna représente les intérêts des femmes européennes en matière de cancer du sein auprès des autorités locales et nationales ainsi qu'auprès des institutions de l'Union Européenne.



## LES OBJECTIFS DE EUROPA DONNA LUXEMBOURG

Être à l'écoute des concernés

- S'assurer de la défense des 10 objectifs d'Europa Donna International.
- Représenter la voix des femmes concernées dans la demande aux autorités politiques et aux professionnels de santé pour la réalisation d'unités spécialisées dans la prise en charge des lésions mammaires selon les recommandations européennes.
- Sensibiliser le grand public au sujet du cancer du sein pour diminuer les craintes par rapport à la maladie et promouvoir une attitude responsable de toutes les femmes à l'égard de leur santé.
- Mettre à disposition, via les infirmières de référence ou spécialisées (Breast Care Nurse) et les professionnels de santé, du matériel d'information facilitant la compréhension des méthodes de diagnostic, de traitement et des soins de support.

ISBN 978-99959-658-2-2

Edition: 2012

Editeur responsable:

Europa Donna Luxembourg asbl

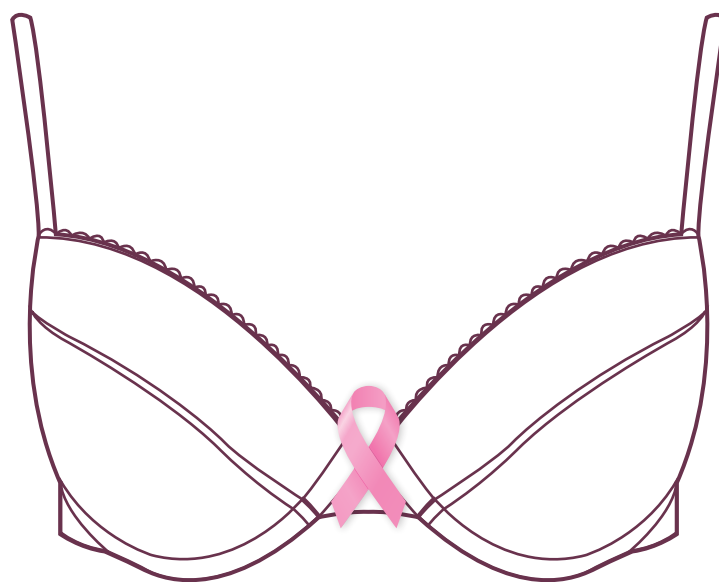
B.P. 818, L-2018 Luxembourg

Conception & Layout:

Marc Wilmes Design S. à r.l.

## LES 10 OBJECTIFS D'EUROPA DONNA

- 01// Promouvoir la diffusion et l'échange d'informations précises et d'actualité sur le cancer du sein dans toute l'Europe.
- 02// Encourager les femmes à surveiller régulièrement leurs seins.
- 03// Exiger un dépistage de qualité et un diagnostic précoce.
- 04// Faire campagne pour l'obtention du traitement optimal.
- 05// S'assurer d'un soutien psycho-social, partie intégrante de la prise en charge de la patiente et de son entourage.
- 06// Plaider pour la formation appropriée des professionnels de la santé.
- 07// Connaître les bonnes pratiques et promouvoir leur développement.
- 08// Exiger l'évaluation régulière de la qualité des équipements médicaux et techniques.
- 09// S'assurer de ce que toutes les femmes sont dûment informées des options thérapeutiques qui leur sont proposées. Y compris le droit à demander un deuxième avis ainsi que la possibilité d'entrer dans un essai clinique.
- 10// Promouvoir l'intensification de la recherche contre le cancer du sein.



## BESOIN DE SOUTIEN?

Contactez-nous!

Si vous voulez devenir membre actif, veuillez nous verser 25 Euro avec la mention „membre”. Pour soutenir nos actions chaque don est le bienvenu.

L'association est reconnue d'utilité publique par arrêté grand-ducal du 26 janvier 2010. Les dons versés peuvent être déduits du revenu imposable.

CCPL LULL: LU09 1111 2127 0581 0000  
CCRA LULL: LU92 0090 0000 4628 8007



Ne restez pas seule!  
> CANCER DU SEIN  
EUROPA DONNA LUXEMBOURG asbl  
Coalition européenne contre le cancer du sein

Contact:  
EUROPA DONNA LUXEMBOURG asbl  
B.P. 818, L-2018 Luxembourg  
Gsm: 621 47 83 94

E-mail: [europadonna@pt.lu](mailto:europadonna@pt.lu)  
Website: [www.europadonna.lu](http://www.europadonna.lu)

Facebook: [www.facebook.com/pages/Europa-Donna-Luxembourg-asbl/158611937499361](https://www.facebook.com/pages/Europa-Donna-Luxembourg-asbl/158611937499361)

Dépliant réalisé avec le soutien de:



Coalition européenne  
contre le cancer du sein