



# CANCER DU SEIN



## BESOIN DE SOUTIEN?

EUROPA DONNA  
contactez-nous:  
**621 47 83 94**

**Pour soutenir nos actions,  
chaque don est le bienvenu.**  
**LU09 1111 2127 0581 0000**  
**CCPLLULL**

EUROPA



DONNA  
Luxembourg

Coalition européenne  
contre le cancer du sein



UCVL

Union Commerciale  
de la Ville de Luxembourg asbl

[www.europadonna.lu](http://www.europadonna.lu)

## Mener un mode de vie sain

- Pratiquer de l'exercice physique régulier (plusieurs fois par semaine)
- Manger équilibré (fruits et légumes tous les jours)
- Eviter l'obésité et /ou le gain de poids (inactivité couplé avec excès de poids compte pour 33% de tous les cancers du sein)
- Eviter de consommer régulièrement de l'alcool
- Apprendre à faire l'auto-palpation de vos seins

*Pour plus de renseignements sur le dépistage précoce, parlez-en à votre médecin.*



[www.broschkriibslaf.lu](http://www.broschkriibslaf.lu)

