



CANCER DU SEIN

Nos aides & actions

Une écoute individuelle

*Des soins de support
cofinancés*

Une aide familiale

*Des groupes de parole
réguliers*

Des « Café Donna » récréatifs

*Des séances de
sensibilisation publiques*

Broschkriibslaf

EUROPA



DONNA
Luxembourg

Coalition européenne
contre le cancer du sein

Europa Donna Luxembourg

*Coalition européenne contre
le cancer du sein*

1b rue Thomas Edison

L-1445 Strassen

Tél. : (+352) 621 47 83 94

contact@europadonna.lu

www.europadonna.lu

*Visitez notre site et
suivez-nous sur les
réseaux sociaux!*



Mener un mode de vie sain

- Pratiquer de l'**exercice physique** régulier (plusieurs fois / 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**
- Apprendre à faire l'**autopalpatation** de vos seins
- Programmer une **visite annuelle chez le gynécologue**
- Suivre le Programme **Mammographie** du ministère de la Santé



marcwilmesdesign.lu

Restez informé sur nos actions et **devenez membre** en versant 30€ sur notre compte avec la mention « membre ».

Pour soutenir nos actions, **chaque don est le bienvenu.**

LU09 1111 2127 0581 0000
CCPL LULL