



Coalition européenne
contre le cancer du sein



PRÉVENIR LE CANCER DU SEIN

Agir tôt, prendre soin de sa santé au quotidien

Le dépistage sauve des vies

Quelques chiffres clés

*1 femme
sur 8*

sera touchée par un cancer
du sein au cours de sa vie.

*Plus de 500
nouveaux cas*

sont diagnostiqués chaque
année au Luxembourg.

*Environ 1% des
cancers du sein*

concernent les hommes.

(Source : Registre national du Cancer | Lux)

Détecté tôt, le cancer du sein se soigne mieux.

Participez au dépistage et soyez attentif·ve à tout changement au niveau de vos seins.

Le dépistage par mammographie
permet de détecter certaines
anomalies avant l'apparition
de symptômes.

Participer au Programme
Mammographie national
est un geste essentiel pour
votre santé (45 à 74 ans).

Les personnes à risque
élevé nécessitent un
suivi personnalisé sur
prescription médicale.

**POUR LES RECOMMANDATIONS DÉTAILLÉES ET ACTUALISÉES,
CONSULTEZ LE GUIDE OFFICIEL DU MINISTÈRE DE LA SANTÉ.**

Consultez aussi : mammographie.lu, sante.lu



Prenez soin de vos seins

Apprenez à connaître vos seins
afin de repérer plus facilement tout changement inhabituel.

Observez vos seins devant le miroir



Bras le long
du corps



Mains
sur les hanches



Bras levés,
mains derrière la tête

Palpez vos seins



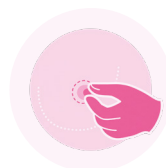
Debout
et en position
allongée



Utiliser la pulpe
des trois doigts



Examinez la totalité
des seins ainsi que
les aisselles et
sous les clavicules



Pressez délicatement
le mamelon

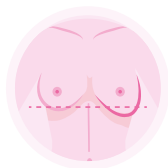
Les changements qui doivent vous alerter



Grosseur
ou durcissement
dans le sein



Grosseur ou
durcissement dans
l'aisselle ou sous les
clavicules



Modification
de la taille ou
de la forme du sein



Rétraction
du mamelon



Écoulement
du mamelon



Rougeur
ou inflammation



Fossettes ou
bosses de la peau



Aspect de
peau d'orange



Douleur inhabituelle
persistante

**En cas de changement inhabituel, consultez
rapidement un professionnel de santé.**

Un mode de vie favorable à la santé



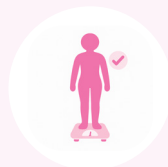
Activité physique régulière



Réduction de la sédentarité



Alimentation équilibrée riche en fruits, légumes et fibres



Maintien d'un poids sain



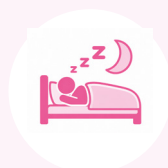
Réduction de l'exposition aux perturbateurs endocriniens et polluants



Renoncement à la consommation d'alcool



Renoncement au tabac



Sommeil de qualité

Prenez soin de votre équilibre de vie.

Un sommeil de qualité, une activité physique régulière, une alimentation équilibrée et des moments de détente contribuent à votre bien-être général et à la préservation de votre santé.



Gestion du stress



Moments de détente, loisirs et contact avec la nature

Facteurs de risques non modifiables

Même si vous prenez soin de vous et de votre équilibre de vie, certains facteurs de risque ne peuvent être ni évités ni modifiés :



Sexe
féminin



Âge



Antécédents
familiaux



Prédispositions
génétiques
(BRCA1, BRCA2...)

Consultez votre gynécologue chaque année.

Un suivi régulier par un professionnel de santé
reste indispensable tout au long de la vie.

Les 4 réflexes essentiels

1



Je participe au dépistage
par mammographie

2



Je connais la texture
de mes seins et je reste
à l'écoute de tout changement

3



J'adopte un mode
de vie sain

4



Je consulte mon gynécologue
chaque année



**Soutenez-nous
et bénéficiez
de nos aides !**

Devenez membre

et versez 40€ sur notre compte
avec la mention « membre ».

Et/ou soutenez-nous en faisant
un don sur notre compte.

Pour des informations
mensuelles, inscrivez-vous
à notre newsletter.

CCPL LULL LU09 1111
2127 0581 0000



QUI SOMMES-NOUS ?

Europa Donna Luxembourg, association engagée dans la lutte contre le cancer du sein et créée en 2002, est devenue un acteur majeur au Luxembourg, reconnu par le ministère de la Santé, des décisionnaires de la santé, des politiques, des professionnels de santé et des médias.

Europa Donna Luxembourg est la voix des femmes et des hommes touchés par le cancer du sein et est à leur écoute.

Europa Donna Luxembourg œuvre pour que chaque personne, à chaque étape de sa vie, puisse être informée, soutenue et accompagnée avec humanité face au cancer du sein au Grand-Duché de Luxembourg.

Europa Donna Luxembourg accompagne les personnes touchées par un cancer du sein ainsi que leurs proches grâce à des actions de prévention, d'information, d'écoute, de soutien et d'accompagnement tout au long du parcours de vie. Retrouvez l'ensemble de nos ateliers, événements et actualités sur notre site internet.

Europa Donna Luxembourg a.s.b.l.

Coalition européenne contre le cancer du sein

1b, rue Thomas Edison, L-1445 Strassen

(+352) 621 478 394

contact@europadonna.lu | www.europadonna.lu

Suivez-nous sur



Reconnue d'utilité publique par arrêté grand-ducal du 26 juin 2010.
N° de registre de commerce F1835.

Version septembre 2026