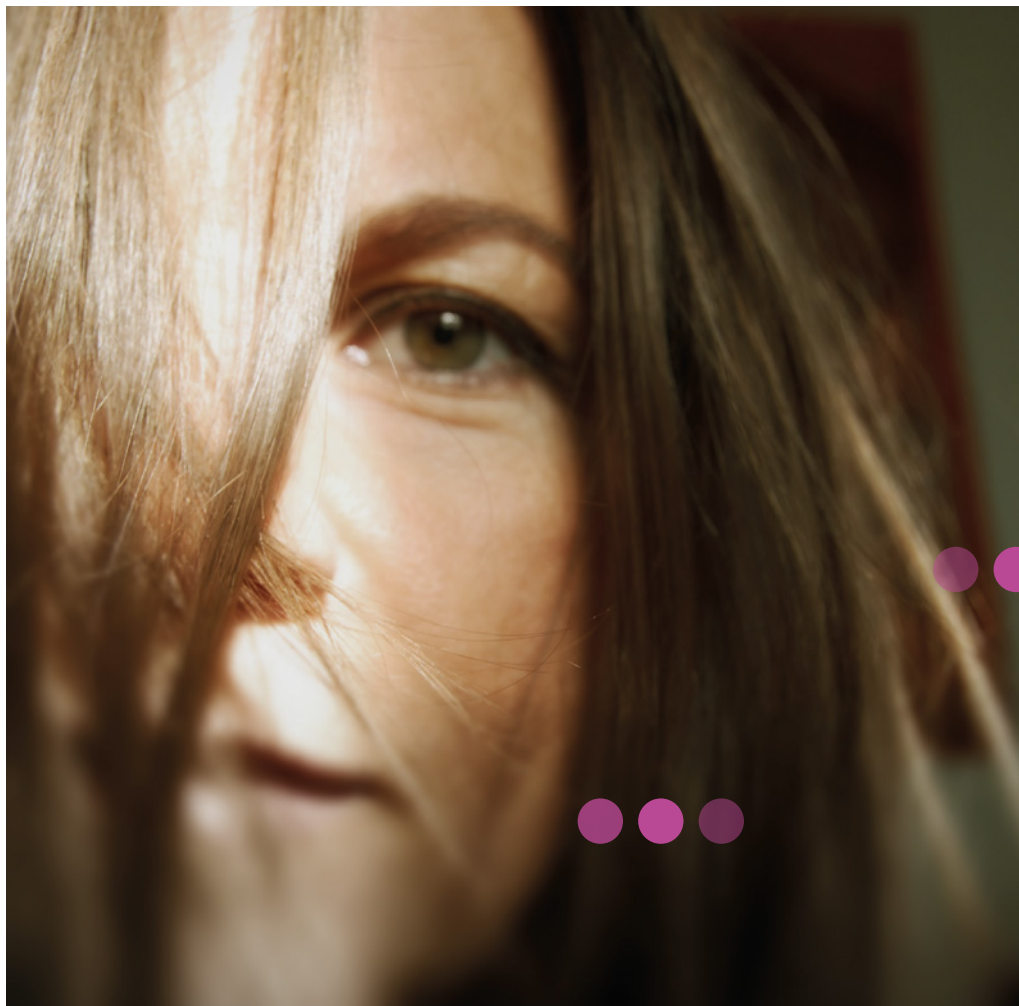


# Les cancers féminins, parlons-en...



Dépliant de prévention

# Je prends soin de moi...



Au Luxembourg, chaque année (en moyenne) :

- 1 000 femmes sont nouvellement atteintes d'un cancer
- 500 femmes meurent des suites du cancer

Les cancers les plus fréquents en 2014 :

1. Cancer du sein (435 nouveaux cas)
2. Cancer de la peau (219 nouveaux cas)
3. Cancer de l'intestin (129 nouveaux cas)
4. Cancer des organes génitaux (97 nouveaux cas)
5. Cancer du poumon (74 nouveaux cas)

**Suivez les recommandations et réduisez de 50 % votre risque de développer un cancer**

La moitié des cancers pourrait être évitée en suivant certaines règles d'hygiène de vie et en passant des examens de dépistage.



## Mieux vaut prévenir

1. Ne fumez pas et évitez aussi le tabagisme passif.
2. Faites en sorte de garder un poids de forme.
3. Soyez physiquement active dans votre vie quotidienne.
4. Adoptez une alimentation saine. Consommez beaucoup de céréales complètes, de légumes secs, de légumes et de fruits. Limitez la consommation d'aliments très caloriques (riches en sucre ou en matières grasses) et évitez les boissons sucrées. Evitez de manger de la viande transformée (préparations carnées comme la charcuterie), limitez la viande rouge et les aliments riches en sel.
5. Limitez votre consommation – de tout type – d'alcool.
6. Evitez une exposition excessive au soleil. Utilisez une protection solaire.
7. Pensez aux vaccinations contre l'hépatite B et le papillomavirus humain (chez les jeunes filles).
8. Allaiter réduit votre risque de cancer. Si possible, allaitez votre (vos) enfant(s).
9. Les traitements hormonaux substitutifs (THS) de la ménopause augmentent le risque de développer certains cancers. Limitez ces traitements.

## Pensez au dépistage

Participez aux programmes de dépistage organisés du :

- Cancer colorectal (FIT test ou coloscopie)
- Cancer du sein (mammographie)

Il est recommandé de faire un dépistage du :

- Cancer du col de l'utérus (dès les premiers rapports sexuels)
- Cancer de la peau (à tout âge, une consultation par an).

**Parlez-en à votre médecin.**





La Fondation Cancer,  
pour vous, avec vous, grâce à vous.



209, route d'Arlon  
L-1150 Luxembourg

T 45 30 331  
E [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu)

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



**Fondation  
Cancer**

Info · Aide · Recherche