



INNOVATIONS, INFORMATIONS, RENCONTRES, OU QUAND L'ACTUALITÉ S'IMPOSE, NOS PETITS PAPIERS VOUS INFORMENT.

10 AFFICHES - 10 ACTIONS

Peut-être avez-vous déjà vu les 10 affiches qui suivent lors d'une marche Rose en octobre dernier ou durant l'une de nos conférences ?

Conçues par notre graphiste sur des textes de Me la Professeure Mathelin, ces 10 affiches indiquent les 10 actions permettant de diminuer les risques de survenue d'un cancer du sein. Regardez-les avec attention, et vous verrez qu'elles ne nécessitent pas de rencontrer des personnes de santé ; mais la santé de nos seins dépend de nous et de notre façon de vivre.

La dernière affiche indique que les actions coordonnées sur ces thèmes seraient de nature à faire baisser le nombre de cancers du sein, et ceci de façon significative.

Alors on s'y met ?

Et si c'est déjà fait, on continue de plus belle et l'on intègre ces conseils dans nos modes de vie.

Je garde la ligne contre le cancer.

Pas de surcharge pour ma santé.



L'obésité et le surpoids augmentent le risque de cancer du sein, particulièrement après la ménopause

Maintenir un poids équilibré grâce à une alimentation saine et à l'activité physique est essentiel pour diminuer les risques de cancer du sein.

Pour vous informer | Troisième édition du Panorama des cancers en France, Institut National du Cancer (INCa) 2023
Venez régulièrement aux conférences de SEVE - Seins et Vie (annoncées dans ses « Petits Papiers ») - Contact 0673377420

01

Fruits et légumes cela a du bon dans l'assiette.

Pour la prévention



Une alimentation riche en fruits, légumes, fibres et poissons réduit le risque de cancer du sein.

Les produits locaux ou bio, tout comme ceux issus des circuits courts, doivent être encouragés !

Pour vous informer | Troisième édition du Panorama des cancers en France, Institut National du Cancer (INCa) 2023
Venez régulièrement aux conférences de SEVE - Seins et Vie (annoncées dans ses « Petits Papiers ») - Contact 0673377420

02



Traitée pour un diabète de type 2 ?

Courez faire votre dépistage.



Même si le diabète de type 2 est reconnu comme un facteur à risque de cancer du sein, les femmes diabétiques ont trop peu recours au dépistage.

Améliorons tous ensemble la santé des femmes diabétiques par leur suivi mammographique !

Pour vous informer | Troisième édition du Panorama des cancers en France, Institut National du Cancer (INCa) 2023
Venez régulièrement aux conférences de SEVE - Seins et Vie (annoncées dans ses «Petits Papiers») - Contact 0673377420



03

Un verre de moins

Le verre en moins

Les verres de moins

C'est une chance de +



La consommation d'alcool, même modérée, augmente le risque de développer un cancer du sein.

Limitier sa consommation, voire l'éviter : une mesure simple et efficace pour réduire les risques.

Pour vous informer | Troisième édition du Panorama des cancers en France, Institut National du Cancer (INCa) 2023
Venez régulièrement aux conférences de SEVE - Seins et Vie (annoncées dans ses «Petits Papiers») - Contact 0673377420



04

Bien dormir c'est déjà une victoire.

La mélatonine veille



Un sommeil de qualité joue un rôle dans la régulation hormonale, dont la mélatonine, qui protège contre certains cancers.

Les personnes travaillant de nuit peuvent, dans certains cas, être plus exposées au cancer du sein.

Pour vous informer | Troisième édition du Panorama des cancers en France, Institut National du Cancer (INCa) 2023
Venez régulièrement aux conférences de SEVE - Seins et Vie (annoncées dans ses «Petits Papiers») - Contact 0673377420



05

Prendre le soleil, c'est faire le plein de vitamine D.

Pour briller tout l'hiver !



L'exposition au soleil permet au corps de produire de la vitamine D, essentielle pour la prévention du cancer du sein.

En complément d'une alimentation équilibrée, une exposition solaire raisonnable aide à rester en bonne santé.

Pour vous informer | Troisième édition du Panorama des cancers en France, Institut National du Cancer (INCa) 2023
Venez régulièrement aux conférences de SEVE - Seins et Vie (annoncées dans ses «Petits Papiers») - Contact 0673377420



06

C'est améliorer ma santé pour l'année !

Marcher



aujourd'hui



**L'activité physique régulière réduit les risques
de cancer, dont le cancer du sein.**

**Bouger au moins 30 minutes par jour, en plus de votre
activité normale, aide à rester en bonne santé,
vivre mieux et plus longtemps.**

Pour vous informer | Troisième édition du Panorama des cancers en France, Institut National du Cancer (INCa) 2023
Venez régulièrement aux conférences de SEVE - Seins et Vie (annoncées dans ses «Petits Papiers») - Contact 0673377420



07

Une mammographie tous les deux ans



**Pour voir
l'avenir
avec
sérénité**



**Même sans symptômes ni antécédents,
le dépistage est essentiel.**

**Une mammographie tous les deux ans entre 50 et 74 ans
permet de détecter les cancers du sein souvent à un stade
précoce et augmente ainsi les chances de guérison.**

Pour vous informer | Troisième édition du Panorama des cancers en France, Institut National du Cancer (INCa) 2023
Venez régulièrement aux conférences de SEVE - Seins et Vie (annoncées dans ses «Petits Papiers») - Contact 0673377420



08

À chaque âge son contrôle, il est toujours temps de : **Prendre soin de sa santé.**



**Dès 25 ans, un examen des seins
par un professionnel de santé chaque année permet
de déceler d'éventuels signes avant-coureurs.**

**Au delà de 74 ans, le dépistage
ne doit pas être abandonné, mais individualisé.
Parlez-en à votre médecin !**

Pour vous informer | Troisième édition du Panorama des cancers en France, Institut National du Cancer (INCa) 2023
Venez régulièrement aux conférences de SEVE - Seins et Vie (annoncées dans ses «Petits Papiers») - Contact 0673377420



09

À chaque âge son contrôle, il est toujours temps de :

**L'Institut National du Cancer estime que
près de 20 000 cancers du sein pourraient
être évités chaque année, soit un tiers
des nouveaux cas de cancer, si l'on
appliquait ces mesures préventives.**



Alors, on s'y met !

Pour vous informer | Troisième édition du Panorama des cancers en France, Institut National du Cancer (INCa) 2023
Venez régulièrement aux conférences de SEVE - Seins et Vie (annoncées dans ses «Petits Papiers») - Contact 0673377420



10



SUIVEZ NOS ACTIONS SUR NOTRE PAGE

INNOVATIONS, INFORMATIONS, RENCONTRES, DU QUAND L'ACTUALITÉ S'IMPOSE,
NOS PETITS PAPIERS VOUS INFORMENT.



QUI SOMMES NOUS ?

Un groupe de femmes et d'hommes issus de tous horizons.

NOS COMPÉTENCES COMPLÉMENTAIRES

dans les domaines des soins, de la recherche, de l'enseignement et des nouvelles technologies, nous permettent d'étendre nos champs d'actions pour améliorer la santé du sein et faciliter la prise en charge des patientes.

MISSIONS DE SEVE

Partager le savoir sur la santé du sein en organisant des rencontres-débats entre les femmes, les patientes, les soignants, les chercheurs et la société civile. Aller à la rencontre des femmes pour connaître leurs attentes et leurs interrogations. Soutenir la recherche fondamentale et clinique sur la santé du sein.

Association SEVE (Seins et Vie)

Registre des Associations du tribunal d'Instance de Strasbourg - Volume 91, Folio 256.



60 bénévoles coordonné(e)s par SEVE se sont relayé(e)s au Leclerc de Sarrebourg pour emballer des centaines de cadeaux de Noël. Merci à eux et à la générosité sans faille des clients sarrebourgeois.

Des centaines de coussins cœurs confectionnés par les bénévoles de SEVE. Ces coussins sont offerts aux patient(e)s opérées auprès du service de Me la Professeure Mathelin. Certains deviendront peut-être des « doudous ».



Voici le stand SEVE des marchés de Noël ! Multitude d'objets confectionnés par nos amies bénévoles et de nombreux autres objets ont fait le bonheur de beaucoup de gens, petits et grands.



Cette année encore SEVE a soutenu les 31^{èmes} Rencontres Internationales de Sénologie de Strasbourg. Deux jours d'échanges avec les Sénologues du monde entier.

Meilleurs voeux

2025
2026

Merci
pour vos soutiens



Ouvrez avec nous, rejoignez et soutenez SEVE

Bulletin d'adhésion

SEVE Seins et Vie, déclarée d'intérêt général par l'administration fiscale, délivre des reçus fiscaux donnant droit à une réduction d'impôt de 66% du montant du don.

Vos coordonnées

Adhésion annuelle : 10 euros

Nom : _____
Prénom : _____
Adresse : _____
E-mail : _____
Tél. : _____

☐ J'adhère à l'association SEVE : **10** euros
☐ Je soutiens SEVE par un don de : _____ euros
☐ Chèque ☐ Espèces Total : _____ euros
☐ Virement
Date : _____

Pour les paiements : par chèque veuillez svp les libeller à l'ordre de SEVE ou par virement IBAN : FR76 1027 8055 73000202 9960 115
Merci d'adresser ce bulletin au siège de l'association : SEVE (Seins et Vie) 17, rue Calmette 67200 Strasbourg
Téléphone : 06 73 37 74 20 - Courriel : seveseinsetvie@yahoo.com