

## Apprenons à nous défendre

**1** Attention à votre poids! 

**2** Activité physique: il est important de faire du sport tous les jours 

**3** Faites attention aux calories des aliments 

 Mangez quotidiennement des fruits, des légumes, des légumineuses et des céréales entières **4**

 Limitez la consommation de viande rouge, de charcuterie et de conserves de viande **5**

 Ne fumez pas, surtout en présence d'enfants **6**

**7** NON à l'excès de sel et OUI aux épices et aux aromates 

**8** Bière et vin: maximum un verre par jour 

**9** Allaitez votre bébé au sein 

Tiré du Fonds Mondial pour la recherche sur le cancer

## Appelez dès maintenant et prenez rendez-vous pour un bilan de santé

Viale Caterina da Forlì, 61 Milan

Pour prendre rendez-vous, appelez le 02 417744

Comment arriver :

- Métropolitain 1 arrêt Bande Nere
- Bus 67 - 95 arrêt Bande Nere

Via Fratelli Cairoli 76, Sesto San Giovanni

Pour prendre rendez-vous, appelez le 02 97389893

Comment arriver :

- Métropolitain ligne 1 arrêt Sesto Rondò/Sesto FS
- Bus 701 arrêt Viale Italia
- Bus 702 arrêt Via Mazzini/Via Cairoli

Via San Gottardo, 36 Monza

Pour les rendez-vous, appelez le 039 3902503

Comment arriver :

- Bus Z202 arrêt Via Cavallotti au coin de la rue Via Pavoni ou Via Gramsci
- Bus Z208 arrêt Via Manzoni au coin de la Via Osio
- Lignes Trenord S8, S9, S11 station Via Arioso

Quand vous téléphonez, n'oubliez pas de spécifier « **progetto Donna Dovunque** »

Con il patrocinio di



COMUNE DI MONZA



CITTÀ DI SESTO SAN GIOVANNI  
MEDAGLIA D'ORO AL VALOR MILITARE

In collaborazione con



Arcidiocesi di Milano



LILT - Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori  
Sezione Provinciale di Milano

Via Venezian, 1 - 20133 Milano - Tel. 02 49521

www.legatumori.mi.it - info@legatumori.mi.it

 Lega Tumori Lilt Milano  @liltmilano

© LILT Milano 1 stampa 2019

# DONNA DOVUNQUE™



## Contre les tumeurs

Faites gratuitement une visite à LILT

Appelez dès maintenant et prenez rendez-vous pour un bilan de santé.



DONNA DOVUNQUE™  
La salute senza barriere.

## Le cancer: mieux vaut ne pas attendre

Certains cancers, s'ils sont découverts alors qu'ils sont encore de petites dimensions, sont plus faciles à guérir. Le cancer du sein et le cancer du col de l'utérus, par exemple, sont les plus fréquents chez les femmes. Une simple visite chez le médecin est en mesure de les détecter plus tôt et d'augmenter vos chances de guérison.



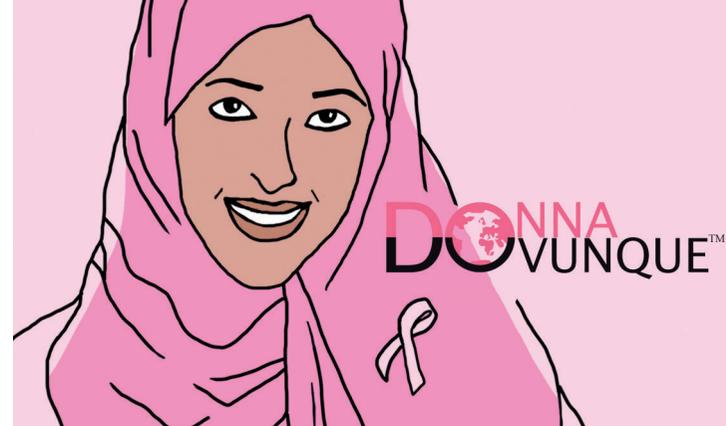
## Faites gratuitement une visite à LILT

Venez nous rendre visite dans nos **Spazi Prevenzione LILT®** à Milan, Monza et en province.

La **première visite** du sein et la **première visite** gynécologique avec Pap-test sont **gratuits**.

Le service est également garanti aux femmes migrantes qui ne bénéficient pas de soins de santé garantis en Italie.

**DONNA**  
**DOVUNQUE™**



## Ce que votre médecin vous recommande

### Visite sénologique

À réaliser après l'âge de 25 ans chaque année. Attention : si vous remarquez **quelque chose de différent** dans votre sein, un petit durcissement, une boule, une sécrétion, contactez immédiatement votre médecin.

### Visite gynécologique

À effectuer régulièrement dès le début de l'activité sexuelle et en tout cas après l'âge de 25 ans.

### Pap-test

C'est un test simple, à effectuer régulièrement depuis le début de l'activité sexuelle. Le Pap-test détecte un type de virus appelé VPH qui peut provoquer le cancer du col de l'utérus.

### Mammographie

Il s'agit d'un examen radiologique du sein à effectuer pour la première fois à l'âge de 40 ans, puis régulièrement, en même temps que l'échographie, sur avis du médecin.

### Échographie mammaire

Il s'agit d'un examen échographique du sein, sur avis du médecin avant l'âge de 40 ans. Après l'âge de 40 ans, il doit être associé à la mammographie sur avis médical.