

Octobre ROSE 2026

Et si on parlait de... seins ?

1 femme sur 8 risque d'être confrontée à un cancer du sein au cours de sa vie.

On en parle moins, mais les hommes aussi peuvent être touchés : environ 0,5 à 1 % des cas concernent des patients masculins.

Face à cette maladie, la prévention, le dépistage précoce et le soutien à la recherche sont indispensables pour améliorer la prise en charge et sauver des vies. Le cancer du sein n'est pas seulement une affaire individuelle : c'est aussi une responsabilité collective.

C'est pourquoi **Normandie Sud Eure** s'engage à vos côtés pour vous sensibiliser au risque du cancer du sein.

Vous découvrirez dans ce flyer les manifestations sur notre territoire ainsi que les modalités et lieux de dépistage selon l'âge et le niveau de risque.

BAUX-DE-BRETEUIL

Dimanche 4 octobre

COLOR RUN - 2^E EDITION

Le Comité des fêtes organise son color run.

→ 3,4 km en marchant - 3 € / 5,1 km en courant - 4 € / 10,2 km en courant - 8 € / 15,3 km en courant - 10 €.

Restauration sur place

Lieu : Terrain communal

Renseignements et inscriptions :

Tél. 06 84 04 96 59

CHAMBORD

Samedi 17 octobre

MARCHE SOLODAIRE

2 parcours 3km / 5km : départ 14h

Lieu : Mairie de Chambord

Fonds reversés à la Ligue contre le cancer.

LYRE

Samedi 24 et dimanche 25 octobre

BALLES ROSES - 6^E EDITION

Le Tennis Club Lyrois se mobilise pour Octobre Rose !

Samedi 24 octobre - Randonnée pédestre d'environ 7 km autour des Lyres, suivie d'un pot de l'amitié et d'une vente de goodies.

Tél. 07 61 79 26 07

Dimanche 25 octobre - 9h à 18h

Tennis et animations (coiffure, réflexologie, yoga, tatouage, soins des ongles, kinésithérapie...). Restauration sur place

Lieu : Gymnase des Lyres

Inscription conseillée Tél. 06 44 06 42 31

Fonds reversés au Centre Henri Becquerel.

LA GUÉROULDE

Samedi 3 octobre

MARCHE - ASB HAND-BALL

ASB Hand-ball organise 2 parcours en allure libre 5km / 12km : départ 9h30 (12km) et 10h30 (5km)

Lieu : Parking usine Chaubeyre - Tarif 5€

Renseignements et inscriptions dès 8h30 :

06 66 60 19 64 / 07 81 68 45 99

MANIFESTATIONS

OCTOBRE ROSE

MESNILS-SUR-ITON

Tous les samedis d'octobre

COURS SELF DÉFENSE

Le club de TAIJITSU DO propose tous les samedis d'octobre de 14h à 15h30 des séances gratuites de découverte autour des techniques de self-défense.

Lieu : DOJO route de Verneuil, Damville

Tél. 06 56 89 01 39

Samedi 3 octobre

BALLES ROSES - TCI DAMVILLE

Le TCI organise des animations balles roses de 14h à 17h et la découverte du pickle ball.

Vente de goodies et restauration sur place.

Lieu : Tennis Club 200 Chemin des Écureuils, Damville

Tél. 06 51 84 53 54

Vendredi 9 octobre

ATELIER SGRAFFITO

La mairie de Mesnils-sur-Iton organise un atelier créatif (œuvre collective).

Buste de palpation, stands de sensibilisation et de bien-être, vente de goodies.

Mobilisation des commerçants tout au long du mois : tombola, cagnotte... Restauration sur place,

Lieu : Mairie de Mesnils-sur-Iton

Tél. 02 32 34 50 37

Fonds reversés à l'Institut Curie.

Samedi 10 octobre

MARCHE SOLIDAIRE

La mairie de Mesnils-sur-Iton organise une marche solidaire sur inscription (participation payante).

Lieu : Étangs de Damville

Renseignements et inscriptions :

Tél. 02 32 34 50 37

Fonds reversés à l'Institut Curie.

RUGLES / BOIS-ARNAULT

Tout le mois d'octobre

TAÏSO - JUDO RUGLES

La section Taïso de l'USR propose 3 séances d'essai gratuites pour découvrir le Taïso. Au programme : renforcement musculaire, mobilité articulaire, équilibre, cardio et coordination.

Séances gratuites et ouvertes à la découverte !

Lieu : Salle multisports, Route de Cheronvilliers, Bois-Arnault.
Tél. 06 33 51 51 60

RUGLES ET ALENTOURS

Tout le mois d'octobre

VENTE DE CRÉATIONS

MonEure Yoga organise une vente de fleurs roses en céramique, en forme de pierre d'apaisement, réalisées en collaboration avec une créatrice.

Les fleurs seront proposées lors des cours de yoga.

Fonds reversés à la Ligue contre le cancer.
Catherine De Brucker : Tél. 06 65 65 66 26

ATELIERS / ANIMATIONS

L'ACR organise plusieurs animations ciné-échange, santé et papote, art-thérapie, relaxation profonde, ayurveda, marmite rose

Lieu : ACR'o pôle 1 rue de l'hôpital, Rugles
Tél. 02 32 35 07 38

SAINT-ANTONIN DE SOMMAIRE

Samedi 3 octobre

MARCHES SOLIDAIRES

La mairie, l'ACR et leurs partenaires organisent des marches et des stands d'informations. Départ 14h.

→ Plusieurs parcours au choix :
3,5 km / 5 km / 7 km

Lieu : Mairie
Tél. 02 32 35 07 38

Fonds reversés à la Ligue contre le cancer.

SYLVAINS-LÈS-MOULINS

Samedi 3 octobre

MARATHON YOGA GYM

L'association Aum Flow organise un relai de 3 cours de yoga et 1 cours de gym santé de 14h à 18h.

Lieu : Namast'hOMe 7, résidence Le Bois de Louviné, Sylvains-Lès-Moulins.
Tél. 07 64 99 64 99

Fonds reversés à l'association Ruban Rose.

VERNEUIL-D'AVRE- ET-D'ITON

Tout le mois d'octobre

THÈME ET VARIATIONS

Le centre de danse se pare de rose pour sensibiliser les adhérents et soutenir Octobre Rose.

Vente de goodies au profit d'Octobre Rose.

Lieu : 338 route de Francheville, Verneuil
Tél. 07 65 23 31 96

Samedi 3 octobre

ANIMATIONS / ATELIERS BIEN-ÊTRE

La maison de santé organise des ateliers.

→ A partir de 13h45, se ressourcer : méditation, sophrologie, yoga Nidra sur inscriptions

→ De 13h à 17h30, s'informer : Auto-palpation, sport santé, sophrologie et partager : socio-esthétique, sport santé, mur de soutien, stand photo.

Lieu : Maison de santé 79 rue Henri 1^{er} Beauclerc, Verneuil. Tél. 02 32 32 13 78

Mardi 6 et vendredi 23 octobre

SOPHIE PILATES

Lieu : 391 rue de la Madeleine, Verneuil.
Tél. 07 80 55 89 80

Fonds des cours collectifs reversés à la l'Institut Gustave Roussy.

Dimanche 18 octobre

MARCHES ET ANIMATIONS

La mairie de Verneuil organise 2 marches solidaires de 4 km et 10km - participation minimum de 3 €

Inscriptions sur place dès 13h30

Lieu : Rond-point de la victoire, Verneuil.
Tél. 02 32 32 10 81

Fonds reversés à la Ligue contre le cancer.



Les facteurs de risque de développer un cancer du sein

1

L'ÂGE:

À partir de 50 ans le
**NIVEAU DE RISQUE
EST MOYEN**

- A. Le cancer du sein survient majoritairement chez les femmes à partir de 50 ans ne présentant pas de facteur de risque particulier autre que leur âge.
- B. L'âge est le premier facteur de risque de développer un cancer du sein.

2

LES ANTÉCÉDENTS PERSONNELS

pour lesquels le
**NIVEAU DE RISQUE
EST ÉLEVÉ.**

- A. Cancer invasif du sein ou Cancer canalaire in situ
- B. Hyperplasie atypique canalaire ou lobulaire
- C. Irradiation thoracique à haute dose (maladie de Hodgkin)

3

LES ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX

pour lesquels le
**NIVEAU DE RISQUE
EST POTENTIELLEMENT
TRES ÉLEVÉ**

- A. Cancer du sein chez un(e) Parent(e).
- B. Le risque est multiplié par 2 quand un parent du 1^{er} degré (père, mère, frère, sœur, nièce, enfant – fille ou garçon) a présenté un cancer du sein, et est multiplié par 4 quand deux parents du 1^{er} degré ont présenté un cancer du sein avant l'âge de 45 ans. Le risque augmente donc avec le nombre d'antécédents familiaux et avec la précocité de l'âge au diagnostic.
- C. Cancer de l'ovaire.

+

Lorsqu'il existe un antécédent de cancer du sein chez l'homme (père, frère, enfant), une surveillance spécifique de tous les apparentés hommes et femmes du 1^{er} degré doit être réalisée.



**Je n'ai pas de facteur
de risque personnel
ou familial.
Dois-je effectuer
une mammographie
de dépistage ?***

* Mammographie de dépistage = radiographie des seins

**25 > 49 ans
⊕ de 74 ans**

Aucun dépistage mammographique n'est recommandé, même dans les situations suivantes :

- un diabète de type 2 ;
- une prise de contraception orale ;
- une première grossesse après 30 ans ;
- une absence de grossesse ;
- le port d'implants mammaires ;
- des lésions mammaires sans atypie ;
- une densité mammaire radiologique élevée ;
- une ménopause précoce ou tardive ;
- un traitement hormonal substitutif ou un traitement hormonal de la ménopause en cours.

+

Un examen clinique des seins tous les ans (palpation), qui doit être réalisé par un médecin généraliste, un gynécologue ou une sage-femme

Cependant, si l'un ou plusieurs des signes suivants surviennent :

- une tuméfaction (une boule) ;
- une rétraction cutanée ou du mamelon ;
- une inflammation (rougeur avec douleur) ;
- un écoulement du mamelon ;
- un eczéma du mamelon ;
- un ganglion sous le bras.

Consultez votre médecin rapidement.



LES CENTRES DE DÉPISTAGE À PROXIMITÉ

EURE



Cabinet Imagerie Médical Dr. Gallety

45 rue Porte de Bourth
27130 Verneuil d'Avre et d'Iton

☎ 02.32.32.15.00



Centre de Sénologie

42 rue Armand Benet
27000 Evreux

☎ 02.78.94.90.40

ORNE



Centre de radiologie

17 Place de Verdun
61300 L'Aigle

☎ 02.33.24.19.90

50 > 74
ans

Une mammographie de dépistage est recommandée tous les 2 ans.

Cet examen, pris en charge à 100 % par l'assurance maladie sans avance de frais bénéficie d'une double lecture des clichés radiologiques.

- **À partir de 50 ans une invitation à réaliser une mammographie vous est envoyée** par la structure de gestion en charge des programmes de dépistage des cancers de votre département.
- **Si vous n'avez pas reçu votre invitation** ou ne l'avez plus, vous pouvez téléphoner à la structure de gestion de votre département ou bien demander à votre médecin traitant de vous prescrire une mammographie en précisant « mammographie de dépistage organisé », ou « mammographie avec double lecture ».
- **Vous prenez rendez-vous auprès d'un radiologue** agréé de votre choix (liste jointe avec l'invitation). Au centre de radiologie, vous bénéficiez d'un examen clinique (palpation) et d'une mammographie de dépistage.

⊕ de 74 ans

La poursuite du dépistage doit s'apprécier de manière individuelle. Parlez-en avec votre médecin.





Cabinet de radiologie

10 Place Mésirard

28100 Dreux

☎ 02.32.32.15.00



Cabinet de radiologie - Hopital

44 Avenue du Président J. Kennedy

28100 Dreux

☎ 02.37.51.50.08



Cabinet de radiologie

3 Place du vieux pré

28100 Dreux

☎ 02.37.42.00.85

LES RÉSULTATS DE LA MAMMOGRAPHIE

Si aucune anomalie n'est suspectée suite à la lecture du radiologue

- les clichés de la mammographie sont normaux et sont adressés à la structure de gestion en charge du dépistage des cancers du département pour une seconde lecture.

Si aucune anomalie n'est détectée à la première ni à la seconde lecture,

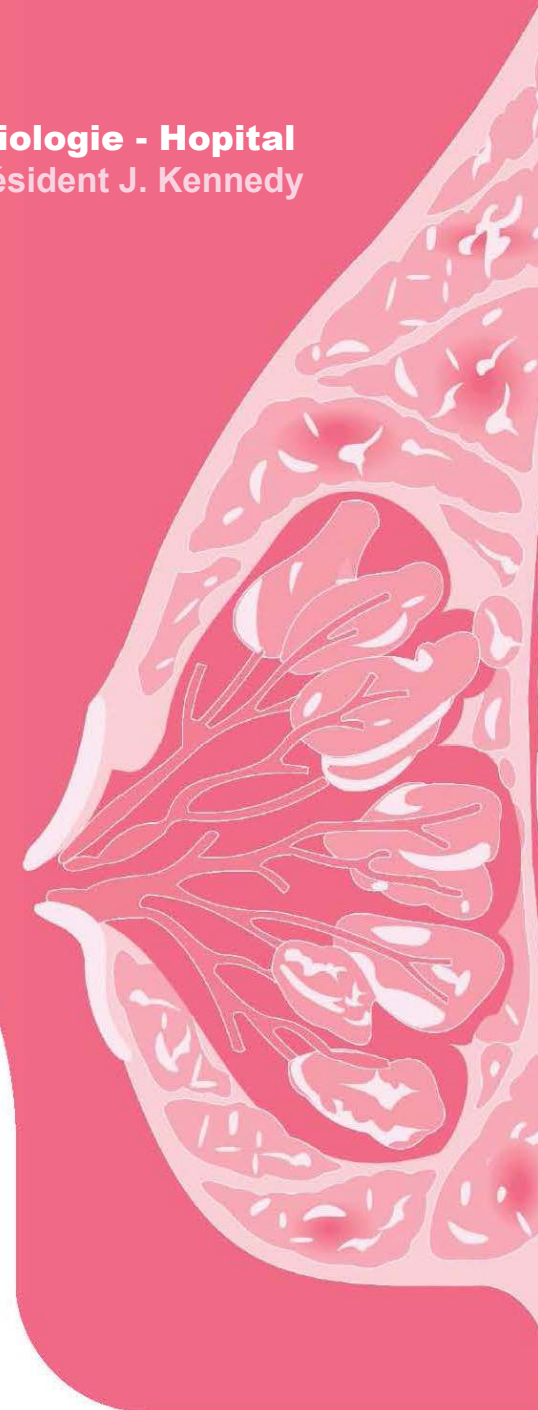
- votre mammographie est normale et vous serez réinvitée 2 ans plus tard pour réaliser une nouvelle mammographie de dépistage.

Si une anomalie est suspectée :

- à l'issue de la première lecture, OU après la 2^e lecture, le Radiologue fera des examens complémentaires (clichés supplémentaires, échographie, biopsie...);
- ces examens sont pris en charge aux conditions habituelles de remboursement par l'assurance maladie.



Dans tous les cas vous et votre médecin traitant recevrez un compte rendu vous informant des résultats



J'ai un facteur de risque personnel ou familial. Que dois-je faire ?

VOUS AVEZ DES ANTÉCÉDENTS PERSONNELS ET PRÉSENTEZ UN RISQUE ÉLEVÉ DE DÉVELOPPER UN CANCER DU SEIN :

Des modalités spécifiques de dépistage sont recommandées par la Haute Autorité de Santé (HAS)



ANTÉCÉDENT PERSONNEL DE :

CANCER DU SEIN OU CANCER CANALAIRE IN SITU

Un suivi adapté sera défini par votre médecin traitant. Il comportera, un examen clinique et une mammographie unilatérale ou bi-latérale, suivie ou non d'une échographie, selon un rythme défini.

HYPERPLASIE ATYPIQUE CANALAIRE OU LOBULAIRE

Une mammographie annuelle pendant 10 ans, suivie ou non d'une échographie.

Sans évolution après 10 ans :

- une mammographie avec ou sans échographie tous les 2 ans jusqu'à 50 ans, puis,
- à partir **de 50 ans** : vous intégrez le programme de dépistage organisé du cancer du sein jusqu'à l'âge de 74 ans.

IRRADIATION THORACIQUE À HAUTE DOSE (maladie de Hodgkin)

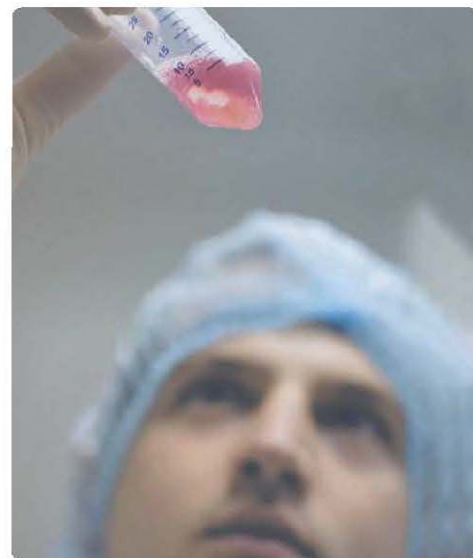
Un suivi adapté sera défini par votre médecin traitant. Il comportera, un examen clinique Et une mammographie suivie ou non d'une échographie, selon un rythme défini.

Les examens à effectuer dépendent de vos antécédents ; ce peut être :

- les mêmes examens de dépistage que ceux du dépistage organisé, mais débutés à un âge différent et selon des intervalles plus rapprochés ;
- d'autres techniques de détection en complément ou à la place de la mammographie, comme une échographie ou une IRM.

VOUS AVEZ DES ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX DE CANCER DU SEIN AVEC UN RISQUE POTENTIELLEMENT TRÈS ÉLEVÉ

Il existe un score d'analyse de votre arbre généalogique en fonction de vos antécédents familiaux (le score d'Eisinger). Il permet de faire une classification de votre risque familial. Votre médecin ou un spécialiste pourra établir ce score. Le score détermine si une consultation d'oncogénétique est indiquée, afin de rechercher une éventuelle mutation génétique.



ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX	CONDUITE À TENIR
Cancer du sein chez une femme âgée de 40 à 70 ans	Risque à évaluer en fonction du nombre de personnes concernées dans votre entourage. Vous devez en parler à votre médecin qui établira votre score d'Eisinger et vous informera de la conduite à tenir.
Cancer du sein chez une femme avant l'âge de 39 ans Cancer du sein chez un homme Cancer de l'ovaire avant l'âge de 70 ans.	Le risque peut être élevé ou très élevé. Consultation avec un onco-généticien Il évalue votre niveau de risque en fonction de votre arbre généalogique et de votre âge. Selon les résultats de cette première étape, le médecin peut envisager des recherches génétiques. • Si la mutation BRCA1 (sein) ou BRCA2 (sein et ovaire) est avérée: le risque est très élevé.
Existence d'une Mutation BRCA1 ou BRCA2 dans la famille	• Si la mutation BRCA1 ou BRCA2 a été identifiée dans votre famille mais pas retrouvée pour vous : le dépistage organisé est recommandé si vous avez plus de 50 ans. • Si la mutation BRCA1 ou BRCA2 n'a pas été identifiée dans la famille ou en cas de recherche non réalisée : l'onco-généticien évalue votre niveau de risque personnel de cancer du sein.

Il est recommandé de proposer aux femmes atteintes de cancer du sein ou de l'ovaire, à leurs apparentées de premier degré et à leurs nièces une surveillance mammaire identique à celle réalisée chez les femmes ayant une mutation des gènes BRCA1 ou BRCA2.



14

Arguments pour convaincre

**Toutes les bonnes raisons
de participer au dépistage organisé
du cancer du sein**

**FAIRE UNE MAMMOGRAPHIE DE DÉPISTAGE EST IMPORTANT POUR VOUS.
PRENEZ DONC LE TEMPS DE FAIRE CET EXAMEN.
UN COURRIER EST ENVOYÉ À VOTRE DOMICILE POUR VOUS RAPPELER
QUE L'ÉCHÉANCE EST ARRIVÉE.
VOUS N'AVEZ PLUS QU'À PRENDRE RENDEZ-VOUS.**

**Pour plus d'information sur le dépistage organisé du cancer du sein,
rendez-vous sur www.e-cancer.fr**

14

Arguments pour convaincre

Le cancer du sein touche autour de **50 000 femmes** chaque année en France. Il est le plus fréquent des cancers féminins. De nombreuses femmes le redoutent. Cependant, il est aussi un des cancers que l'on sait le mieux guérir aujourd'hui, notamment lorsqu'il est pris en charge aux tous premiers stades de son évolution. Détecté tôt, dans 9 cas sur 10, un cancer du sein peut être guéri.

La **mammographie** de dépistage est donc un **moyen d'agir** efficace contre ce cancer. C'est pourquoi les pouvoirs publics ont mis en place un programme national de dépistage du cancer du sein offrant à toutes les femmes de 50 à 74 ans la possibilité de réaliser une mammographie prise en charge à 100% et selon une organisation respectant des critères de qualité stricts. De plus en plus de femmes participent chaque année à ce programme. Mais certaines sont encore réticentes à faire une mammographie pour des raisons diverses : par manque de temps, parce qu'elles se sentent en bonne santé, qu'elles ont peur du résultat ou de l'examen...

C'est en écoutant ces femmes que nous avons essayé de mieux identifier et de mieux comprendre les différents freins au dépistage du cancer du sein. Avec elles, des réponses ont été élaborées avec pour objectif de trouver les arguments susceptibles de les faire réfléchir sur leurs réticences. Ces fiches proposent ainsi 14 arguments correspondant à 14 freins parmi ceux exprimés les plus couramment.

Elles constituent, nous semble-t-il, un support intéressant pour engager un dialogue et inciter à la réflexion dans le cadre d'actions de proximité. Elles sont également disponibles sur www.e-cancer.fr.



Je ne fais pas de mammographie de dépistage car :

1/ Je manque de temps

Avec mon métier et mes enfants, je cours partout, je n'ai pas le temps de prendre soin de moi et de m'occuper de ma santé. J'ai vraiment trop de choses à gérer.

Mieux vaut être en pleine forme pour assurer un tel emploi du temps ! Rester en bonne santé pour continuer à profiter de votre temps mérite donc bien d'investir quelques heures tous les deux ans pour faire une mammographie.

La mammographie de dépistage est le seul moyen de détecter des cancers aux tous premiers stades de la maladie, quand les symptômes ne se ressentent pas. Et plus le cancer du sein est détecté tôt, plus les traitements sont efficaces. Ainsi, aujourd'hui plus de 9 femmes sur 10 guérissent du cancer du sein grâce à un traitement précoce.

La mammographie est un examen incontournable pour détecter le cancer du sein au plus tôt. Dans la plupart des cas, aucune anomalie n'est détectée et l'on se sent rassurée.



Je ne fais pas de mammographie de dépistage car :

2/ J'ai peur du résultat

L'idée du cancer me fait peur. Je n'ai pas du tout envie de penser aux pires choses qui pourraient m'arriver.

Vous n'êtes pas seule à avoir peur, mais ne pas penser au cancer du sein ne permet pas de l'éviter. Le meilleur moyen d'agir, c'est de faire tous les deux ans sa mammographie.

La mammographie permet en effet de diagnostiquer des cancers du sein aux tous premiers stades de la maladie quand les symptômes sont encore silencieux, et de les soigner plus efficacement.

Ainsi, aujourd'hui plus de 9 femmes sur 10 guérissent du cancer du sein grâce à un traitement précoce.

Faire une mammographie à partir de 50 ans, c'est donc mettre toutes les chances de son côté pour rester en bonne santé. De plus, dans la plupart des cas aucune anomalie n'est détectée et l'on se sent rassurée.



Je ne fais pas de mammographie de dépistage car :

3/ Faire une mammographie, c'est désagréable

La mammographie est une radio qui nécessite de faire pression sur votre sein, mais cela ne dure que peu de temps et cela en vaut la peine !

En effet, elle permet de diagnostiquer des cancers aux tous premiers stades de la maladie quand les symptômes ne se ressentent pas encore. Les traitements sont alors plus efficaces. Ainsi aujourd'hui plus de 9 femmes sur 10 guérissent du cancer du sein grâce à un traitement précoce.

Faire une mammographie, c'est mettre toutes les chances de son côté pour rester en bonne santé. Dans la plupart des cas, aucune anomalie n'est détectée et l'on se sent rassurée.

Si vous le souhaitez, vous pouvez être accompagnée d'une amie, d'une personne de votre famille, ou y aller à plusieurs. Cela vous paraîtra peut-être plus facile et vous vous sentirez plus à l'aise.



Je ne fais pas de mammographie de dépistage car :

4/ Je mène une vie saine, je ne me sens pas concernée

Je mange équilibré, je fais du sport régulièrement et je ne fume pas. Je fais déjà tout ce qu'il faut pour prévenir le cancer, j'ai peu de raisons d'être touchée.

Avoir une vie saine, c'est mettre toutes les chances de son côté pour vivre longtemps en bonne santé.

Et puisque vous vous souciez de votre santé, une mammographie tous les deux ans pourrait rejoindre les bonnes habitudes que vous avez déjà prises par ailleurs.

De nombreux facteurs que vous ne pouvez pas maîtriser interviennent dans la survenue d'un cancer du sein. Et pour toutes les femmes, à partir de 50 ans, le risque d'avoir un cancer du sein augmente. La mammographie de dépistage reste donc le meilleur moyen d'agir contre ce cancer.



Je ne fais pas de mammographie de dépistage car :

5/ Je ne ressens pas les symptômes

Je suis en pleine forme. Je n'ai pas de boule, ni de grosseur, donc tout va bien.

Vous vous sentez en pleine forme, mais attention, au début, un cancer du sein peut passer inaperçu, sans provoquer ni fatigue, ni mal-être, ni grosseur palpable !

Les spécialistes expliquent en effet qu'un cancer du sein se développe pendant un certain temps de manière invisible et indolore.

La mammographie de dépistage est donc le seul moyen de détecter des cancers à des stades aussi précoces. Et plus le cancer du sein est dépisté tôt, plus il peut être facilement soigné. Ainsi, aujourd'hui plus de 9 femmes sur 10 guérissent du cancer du sein grâce à un traitement précoce.



Je ne fais pas de mammographie de dépistage car :

6/ Je n'ai pas les moyens

Je n'ai pas les moyens d'avancer l'argent.
Il va falloir attendre longtemps pour être remboursée.

Certains examens peuvent être coûteux, mais grâce au courrier personnalisé que vous recevez, faire une mammographie de dépistage est gratuit et sans avance de frais.

La mammographie de dépistage tous les deux ans est le seul moyen de détecter des cancers aux tous premiers stades de la maladie, quand les symptômes ne se ressentent pas. Plus le cancer du sein est dépisté tôt, plus il peut être facilement soigné. Si un cancer est diagnostiqué, les soins sont ensuite pris en charge à 100% par votre caisse d'assurance maladie.



Je ne fais pas de mammographie de dépistage car :

7/ Les cabinets sont trop loin de chez moi

Je vis à la campagne et les cabinets de radiologie se trouvent à des kilomètres de chez moi.

Les cabinets de radiologie sont effectivement souvent en centre ville et ce n'est pas toujours pratique pour vous.

Mais il existe des solutions et la distance ne doit pas vous empêcher d'avoir accès à cet examen si important.

La mammographie de dépistage est en effet le seul moyen de détecter des cancers aux tous premiers stades de la maladie, quand les symptômes ne se ressentent pas. Et plus le cancer du sein est dépisté tôt, plus il peut être facilement soigné.

Certains organismes proposent des transports gratuits permettant de se rendre dans des centres de radiologie, et des bus spécifiques dans lesquels peuvent être réalisées des mammographies (mammobus) circulent dans certaines zones rurales. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de la structure en charge du dépistage organisé dans votre département, en appelant **CANCERINFO** 0810 810 821 (Prix appel local)



Je ne fais pas de mammographie de dépistage car :

8/ Je ne suis plus concernée à mon âge

J'ai plus de 70 ans. Je ne me sens plus concernée.
Il me semble que ce cancer frappe surtout les femmes plus jeunes !

Avec l'âge, il est de plus en plus important de prendre soin de soi et si la mammographie s'adresse à toutes les femmes de 50 à 74 ans, c'est parce que c'est dans cette tranche d'âge que les risques de cancer du sein sont les plus élevés.

Toutes les femmes de cette tranche d'âge sont donc particulièrement concernées même après 70 ans.

Participer au dépistage organisé du cancer du sein, c'est permettre de détecter ce cancer à un stade précoce quand les symptômes sont encore silencieux, et pouvoir ainsi bénéficier de traitements efficaces. Alors n'oubliez pas : le dépistage organisé du cancer du sein, c'est tous les 2 ans, jusqu'à 74 ans.



Je ne fais pas de mammographie de dépistage car :

9/ Je suis déjà suivie par mon gynécologue, pourquoi entrer dans une démarche organisée ?

Je n'aime pas les dispositifs de masse. J'ai davantage confiance en l'avis de mon gynécologue et en celui de mon radiologue.

C'est normal d'être attachée à la qualité de son suivi et de ses mammographies et c'est d'ailleurs pour ça que le dépistage organisé du cancer du sein existe.

Il s'agit d'un accompagnement personnalisé avec l'envoi d'une lettre d'invitation vous proposant de prendre rendez-vous où vous voulez parmi une liste de radiologues, formés et expérimentés. Il y a de grandes chances pour que le radiologue où vous avez vos habitudes et où vous envoyez d'ordinaire votre gynécologue soit dans cette liste.

Les radiologues qui participent au dépistage organisé disposent de matériel performant et régulièrement contrôlé. Le dépistage organisé vous assure en plus une double lecture de vos résultats, ce que vous n'avez pas forcément en dehors de ce parcours.

Le spécialiste vous commentera personnellement ces résultats à l'issue du rendez-vous. Vous qui êtes attachée à la qualité de votre suivi, le dépistage organisé du cancer du sein vous la garantit.

Je ne fais pas de mammographie de dépistage car :

10/ Je n'y ai pas droit,
je pense que ça n'est pas
pour moi

Je ne fais pas partie des femmes qui sont invitées à participer au dépistage.

La mammographie proposée gratuitement dans le cadre du dépistage organisé du cancer du sein, s'adresse à toutes les femmes de 50 à 74 ans domiciliées en France (sauf avis médical contraire).

Vous devez donc recevoir tous les deux ans à votre domicile une lettre d'invitation. Elle vous permet de bénéficier d'une mammographie gratuite et sans avance de frais.

Si vous n'avez pas reçu cette lettre, contactez dès aujourd'hui la structure en charge du dépistage organisé dans votre département, en appelant **CANCERINFO 0810 810 821** (Prix appel local)

Certaines associations proposent également de vous aider dans vos démarches si vous rencontrez des difficultés.



Je ne fais pas de mammographie de dépistage car :

11/ Je ne peux rien faire contre le cancer

On ne peut pas faire grand-chose contre le cancer. Je préfère encore ne pas savoir.

Contrairement à d'autres cancers, il existe des vrais moyens d'agir contre le cancer du sein.

La mammographie permet de diagnostiquer des cancers aux tous premiers stades de la maladie quand les symptômes ne se ressentent pas encore.

Les soins sont alors plus efficaces. Ainsi, aujourd'hui plus de 9 femmes sur 10 guérissent du cancer du sein grâce à un traitement précoce.

Faire une mammographie, c'est mettre toutes les chances de son côté pour rester en bonne santé. Dans la plupart des cas, aucune anomalie n'est détectée et l'on se sent rassuré.



Je ne fais pas de mammographie de dépistage car :

12/ Je l'ai déjà fait, et je n'ai pas pensé à le refaire depuis.

J'ai déjà passé l'examen il y a quelques années et j'avais été rassurée.

De quand date votre dernière mammographie ?

Et quand programmez-vous la prochaine ?

Pour éviter ces questions, chaque femme concernée reçoit tous les deux ans un courrier d'invitation personnalisé pour réaliser une mammographie.

Avec cet intervalle de deux ans fixé par les spécialistes, on sait que si un cancer se déclare entre deux mammographies, il aura de grandes chances d'être découvert à un stade peu évolué. Il pourra ainsi être plus facilement guéri, en évitant des traitements lourds.

Avec le dépistage organisé du cancer du sein vous avez l'esprit plus tranquille. Prenez donc le temps de faire cet examen. Et lorsque le courrier arrive chez vous, n'hésitez pas, prenez rapidement rendez-vous.



Je ne fais pas de mammographie de dépistage car :

13/ J'ai d'autres priorités

J'ai déjà beaucoup de soucis dans la vie. C'est vrai qu'en ce moment, je m'occupe d'autres choses que de ma santé.

Comme tout le monde, vous pouvez être amenée à traverser une période difficile.

Mais ce n'est pas pour autant que vous ne devez pas penser à vous. Dans les moments difficiles, prendre soin de soi apporte un certain réconfort.

Cela peut vous permettre de retrouver des forces et de la confiance. Et il est plus facile de surmonter ses problèmes quand on se sait en bonne santé.

Faire une mammographie dans le cadre du dépistage organisé du cancer du sein est un geste simple, qui rassure chaque année des milliers de femmes comme vous sur leur bon état de santé. Dans la plupart des cas, aucune anomalie n'est détectée et le dépistage permet alors simplement de se sentir rassurée.

Cela permet aussi à des femmes d'être diagnostiquées à temps, aux premiers stades de la maladie quand les symptômes ne se ressentent pas. Et plus le cancer est diagnostiqué tôt, plus les soins sont efficaces.



Je ne fais pas de mammographie de dépistage car :

14/ Je ne crois pas en la prévention.

Je n'en peux plus de tous les messages préventifs auxquels je suis exposée. Et j'ai des doutes sur leur réelle utilité.

La multiplication des messages à caractère sanitaire ou préventif ne fait que refléter l'évolution de nos sociétés désormais de plus en plus soucieuses de vivre en meilleure santé, et plus longtemps. Mais parfois, on s'y perd et on ne sait plus ce qu'il faut faire.

L'intérêt du dépistage organisé du cancer du sein (une mammo- graphie tous les deux ans) est scientifiquement prouvé.

Le dépistage organisé permet de détecter des cancers du sein encore peu développés et indolores. Environ 6 000 femmes sont traitées chaque année à des stades précoces après avoir fait une mammographie de dépistage. Prises en charge à temps, elles reçoivent des traitements moins lourds et plus efficaces.

On estime que 3 000 vies pourraient être sauvées tous les ans si toutes les femmes de 50 à 74 ans participaient à ce dépistage organisé.

Le dépistage organisé est un véritable progrès en matière de santé.



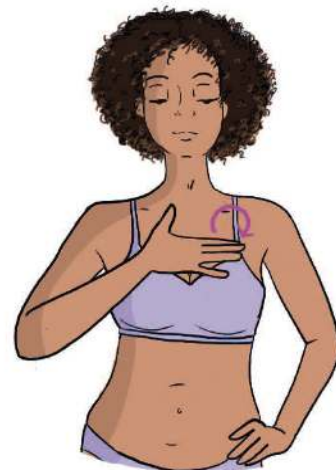
L'AUTOPALPATION, UN GESTE SIMPLE

L'autopalpation est un **geste** de plus dans la **prévention du cancer du sein** mais ne se substitue pas à votre visite régulière chez votre gynécologue, médecin ou sage-femme.



ÉTAPE 1 : OBSERVATION

De préférence quelques jours après les règles, mettez vous face au miroir, **inspectez les deux seins** et vérifiez qu'il n'y a rien d'inhabituel. Par exemple une crevasse, fossette, plis ou peau qui pèle ou dite d'orange sur le sein.



ÉTAPE 2 : PALPATION

Palpez le sein opposé, fermement, en commençant par la partie externe, parcourez le sein en effectuant **de petits cercles** avec les bouts des doigts.



ÉTAPE 3 : AISSELLE

Cherchez toute **grosseur** ou tout durcissement anormal sous la peau à la zone **entre le sein et l'aisselle**.



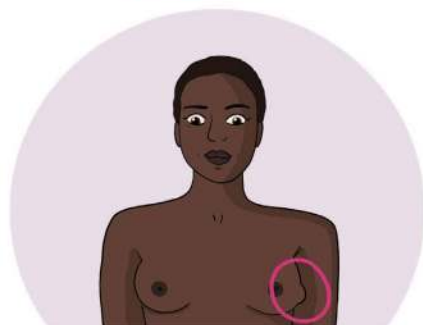
ÉTAPE 4 : MAMELON

Pressez délicatement le **mamelon** et vérifiez qu'aucun **écoulement** ne se produit.

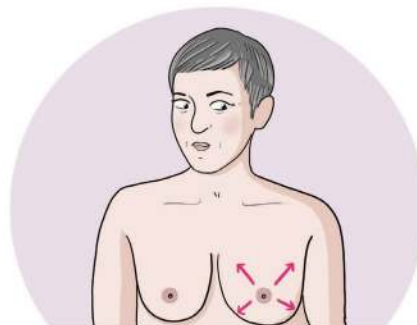
ÉTAPE 5 : ON RECOMMENCE SUR L'AUTRE SEIN

Si vous constatez la moindre anomalie, contactez votre médecin sans attendre

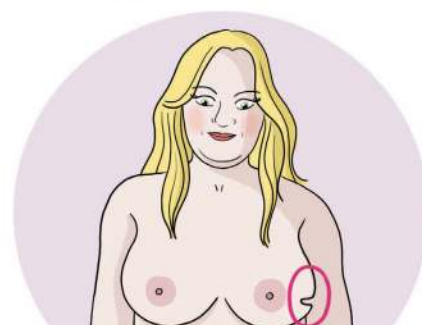
LES SIGNES POSSIBLES DE CANCER DU SEIN



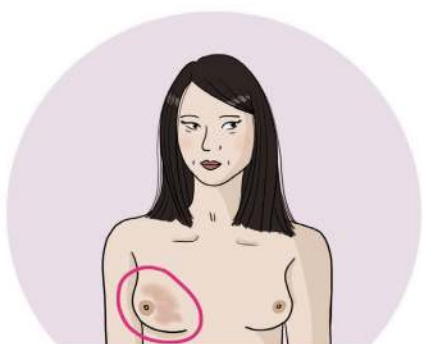
Apparition d'une masse anormale



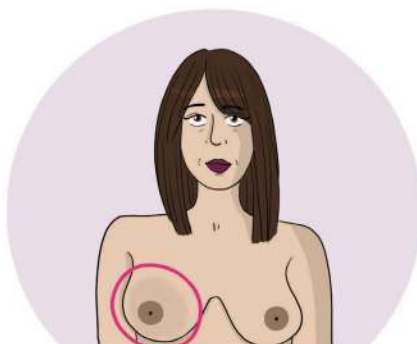
Changement de forme ou de taille



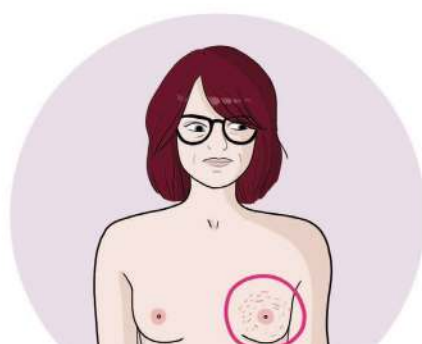
Fossettes, creux ou replis vers l'intérieur



Rougeurs



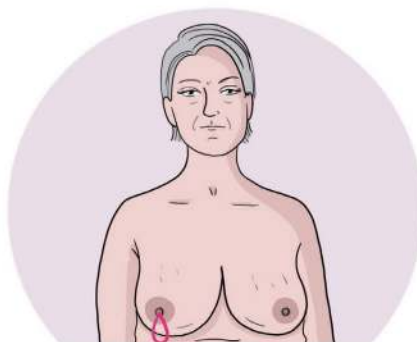
Épaississement de la peau



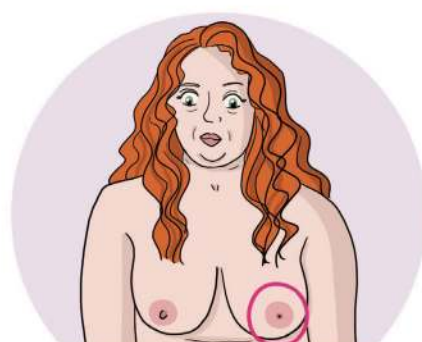
Effet peau d'orange



Modification des ganglions lymphatiques



Écoulement



Modification du mamelon ou de l'aréole



En cas de doute...





Ce document vous indique les modalités de dépistage du cancer du sein recommandées selon votre âge et votre niveau de risque

Chaque année, plus de 61 200 cas de cancer du sein sont détectés et 12 100 femmes décèdent des suites de cette maladie*. Pourtant, détecté à un stade précoce, ce cancer peut être guéri dans 9 cas sur 10.

*INCa - Panorama des cancers en France – Édition 2023

PLUS D'INFOS



preventioncancers.fr

Les bonnes pratiques

en fonction de votre âge et de vos facteurs de risque



Un examen gynécologique

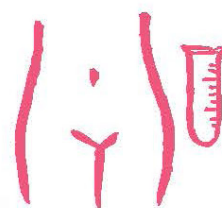
TOUS LES ANS



Un examen clinique des seins

TOUS LES ANS

(palpation), qui doit être réalisé par un médecin généraliste, un gynécologue ou une sage-femme.



Un frottis ou un test HPV

TOUS LES 3 OU 5 ANS

selon les recommandations en vigueur, de 25 à 65 ans.

Toute la ligue partout en France



0 800 940 939

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE OU UN PORTABLE

Soutien psychologique - Aide à l'assurabilité
Permanence juridique
 des Conseils, des forums, des infos
www.ligue-cancer.net

