



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

Manche



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore

**DÉPISTAGE
DES CANCERS**
Centre de coordination
Normandie
Antenne IRIS Manche



MANCHE



**OCTOBRE
ROSE**

BOUGE TON CLUB !

#OCTOBREROSE50 - Le lacet qui nous unit



ENSEMBLE

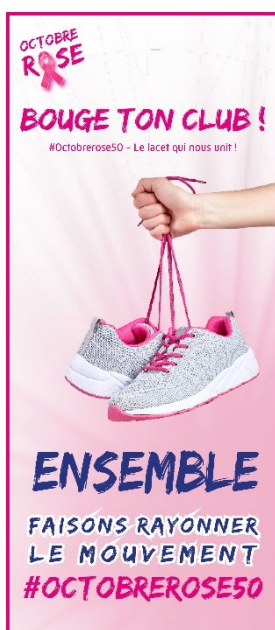
**FAISONS RAYONNER
LE MOUVEMENT**



Une femme sur huit développe un cancer du sein au cours de sa vie. **Détecté tôt, le cancer du sein guérit dans 9 cas sur 10.** C'est entre 50 et 74 ans que les femmes sont le plus exposées.

Dans la Manche, 418 cas de cancers du sein sont observés en moyenne chaque année. Cela correspond à la moyenne nationale, mais le chiffre est en hausse constante. En vingt ans, le nombre de cancers est passé de 250 à plus de 400 par an. **Le taux de dépistage est de 57,10 % - supérieur au taux national de 50,6 %,** mais loin de l'objectif européen de 70 %.

L'opération BOUGE TON CLUB



La pratique d'une activité physique régulière :

- contribue à maintenir un bon état de santé,
- diminue le risque de développer certains cancers et limite le risque de récurrence,
- améliore la qualité de vie pendant et après la maladie.

C'est pourquoi, l'Assurance Maladie de la Manche et le CDOS Manche (50) en partenariat avec la MSA Côtes Normandes, le Centre de coordination des dépistages des cancers - Antenne de la Manche, l'Agence régionale de santé, le Conseil départemental de la Manche et le Comité de la Manche de la Ligue contre le cancer, ont décidé de s'associer pour **sensibiliser les 53 000 sportives licenciées du département de la Manche** mais aussi **leur entourage au dépistage du cancer du sein et à la pratique d'une activité physique régulière.**

Concrètement BOUGE TON CLUB

C'est 8 000 paires de lacets, aux couleurs « d'Octobre rose » qui vont être distribuées à plusieurs comités sportifs de la Manche dont le football, le basketball, le handball, l'EPGV (éducation physique et de gymnastique volontaire), le parasport (handisport et sport adapté), le judo et la pétanque. Les sportives les porteront à leurs pieds pendant tout le mois d'octobre afin de faire rayonner le mouvement #octobrrose50 ! Les scolaires licenciées auprès de l'UNSS et de l'Ugsl se joindront également au mouvement.

L'objectif est que chacun se mobilise et parle du dépistage du cancer du sein à son entourage et aux femmes qui sont concernées. C'est aussi un **message de soutien et de sympathie à celles qui sont atteintes de la maladie.**

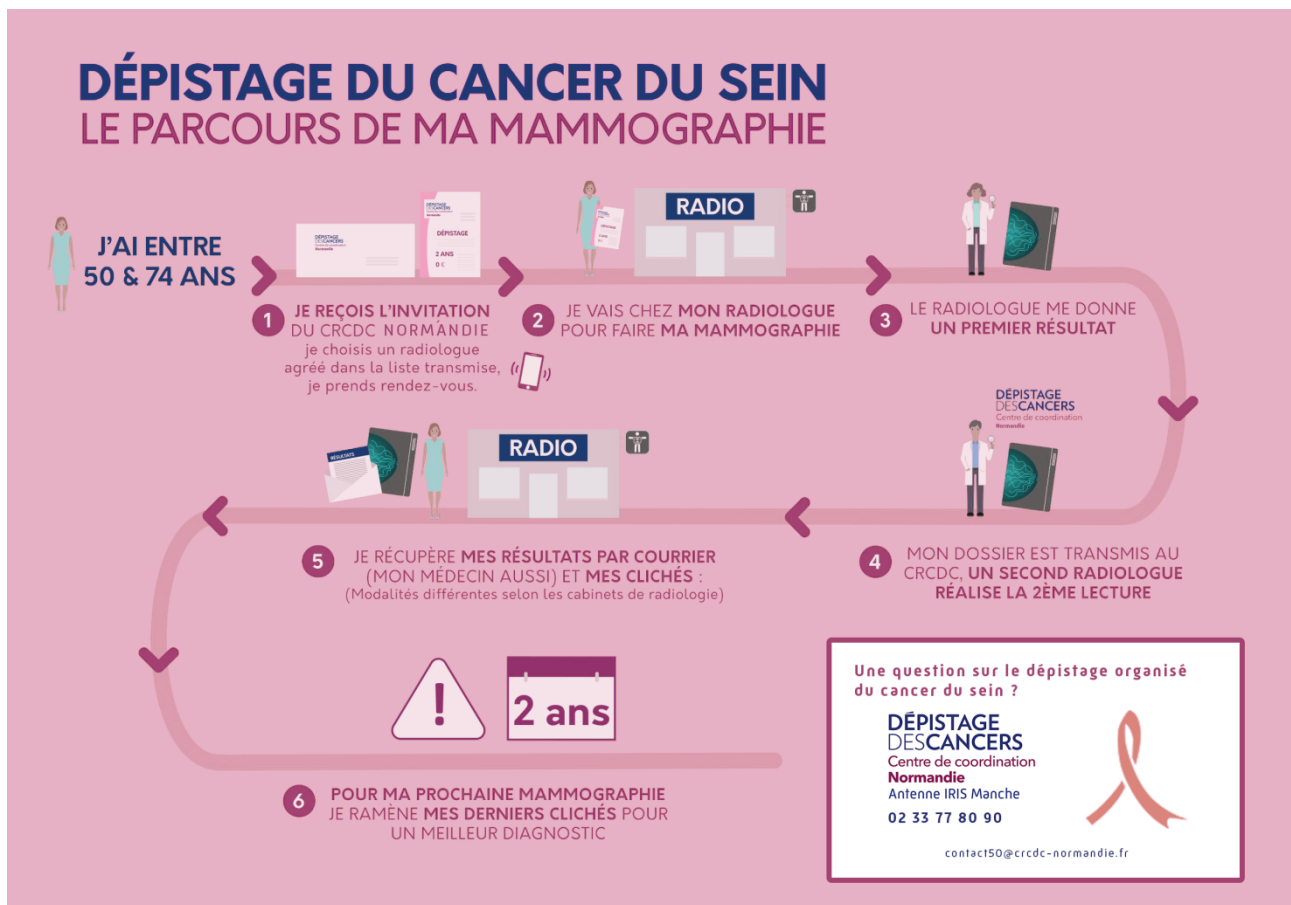
Pourquoi se faire dépister ?

Le dépistage du cancer du sein a pour objectif de diminuer le nombre de décès causés par le cancer du sein. Se faire dépister n'empêche pas d'avoir un cancer du sein mais permet de le détecter plus tôt, avant l'apparition de symptômes. Cette détection précoce permet de soigner plus facilement le cancer et d'augmenter ses chances de guérison, mais aussi de limiter les séquelles liées à certains traitements.

C'est quoi le dépistage organisé du cancer du sein ?

Le dépistage organisé du cancer du sein, c'est simple, gratuit et contrôlé !

- **Simple** : si vous avez entre 50 et 74 ans, tous les 2 ans vous recevrez un courrier d'invitation pour effectuer une mammographie de dépistage, accompagné d'un bon de prise en charge et de la liste des radiologues de votre département, agréés dans le cadre du programme de prévention national. Choisissez le radiologue que vous voulez dans cette liste et prenez rendez-vous. Si vous avez 50 ans et n'avez pas encore reçu ce courrier, demandez conseil à votre médecin traitant lors d'une consultation pour qu'il vous indique la marche à suivre. Vous pouvez aussi appeler l'antenne Iris manche, par téléphone au 02 33 77 80 90 ou par mail contact50@crcdc-normandie.fr. L'antenne Iris Manche gère en effet le programme de dépistage organisé au niveau départemental et envoie les courriers d'invitation.
- **Gratuit** : lors de la consultation, présentez le bon de prise en charge avec votre courrier d'invitation et votre carte Vitale. Vous n'aurez rien à payer. La CPAM, la MSA ou autres régimes règlera directement le radiologue.
- **Contrôlé** : dans le cadre du programme de dépistage organisé du cancer du sein, une deuxième lecture systématique des mammographies jugées normales est assurée par un second radiologue expert.



Les femmes ayant un risque élevé ou très élevé de cancer du sein peuvent bénéficier d'un suivi spécifique adapté à leur situation individuelle. Depuis le 1er septembre 2016, les personnes nécessitant un dépistage spécifique peuvent bénéficier d'une prise en charge à 100 % pour les examens recommandés dans leur situation.

Il est recommandé d'adopter quotidiennement des gestes simples pour réduire son risque de cancer du sein :



**Manger équilibré
et varié**



**Ne pas consommer
plus de 2 verres
d'alcool par jour
et pas tous les jours**



**Pratiquer une
activité physique
régulière**



Arrêter de fumer

En quoi consiste le dépistage ?

Il s'agit de la réalisation d'une mammographie,

« La mammographie consiste en une radiographie de chaque sein réalisée avec un appareil appelé « le mammographe ».

Cet examen permet de visualiser les structures internes du sein et donc de détecter toute masse jugée anormale. En pratique, le sein est placé et comprimé entre deux plaques ».

Je n'ai pas 50 ans, je ne suis pas concernée ?

Aucune femme n'est à l'abri de développer un cancer du sein même avant 50 ans. C'est pourquoi, dès l'âge de 25 ans il est important de :

- Consulter au moins 1 fois par an votre médecin traitant, votre gynécologue ou votre sage-femme pour un examen clinique de vos seins (palpation).
- Rester attentive aux éventuels changements au niveau de vos seins.
- N'hésitez pas à consulter si vous constatez :
 - l'apparition d'une boule, d'une grosseur dans le sein ou sous un bras (aisselle) ;
 - une modification de la peau : rétraction, rougeur, œdème ou aspect de peau d'orange ;
 - une modification du mamelon ou de l'aréole (zone qui entoure le mamelon) : rétraction, changement de coloration, suintement ou écoulement ;
 - des changements de forme de vos seins.

C'est aussi valable si vous avez plus de 74 ans. Le dépistage continue avec une prescription de votre médecin.

BOUGEONS-NOUS !

Le cancer du sein n'est pas une fatalité, il est possible de le faire reculer en augmentant le nombre de femmes participant au dépistage organisé et en adoptant des comportements favorables à la santé.

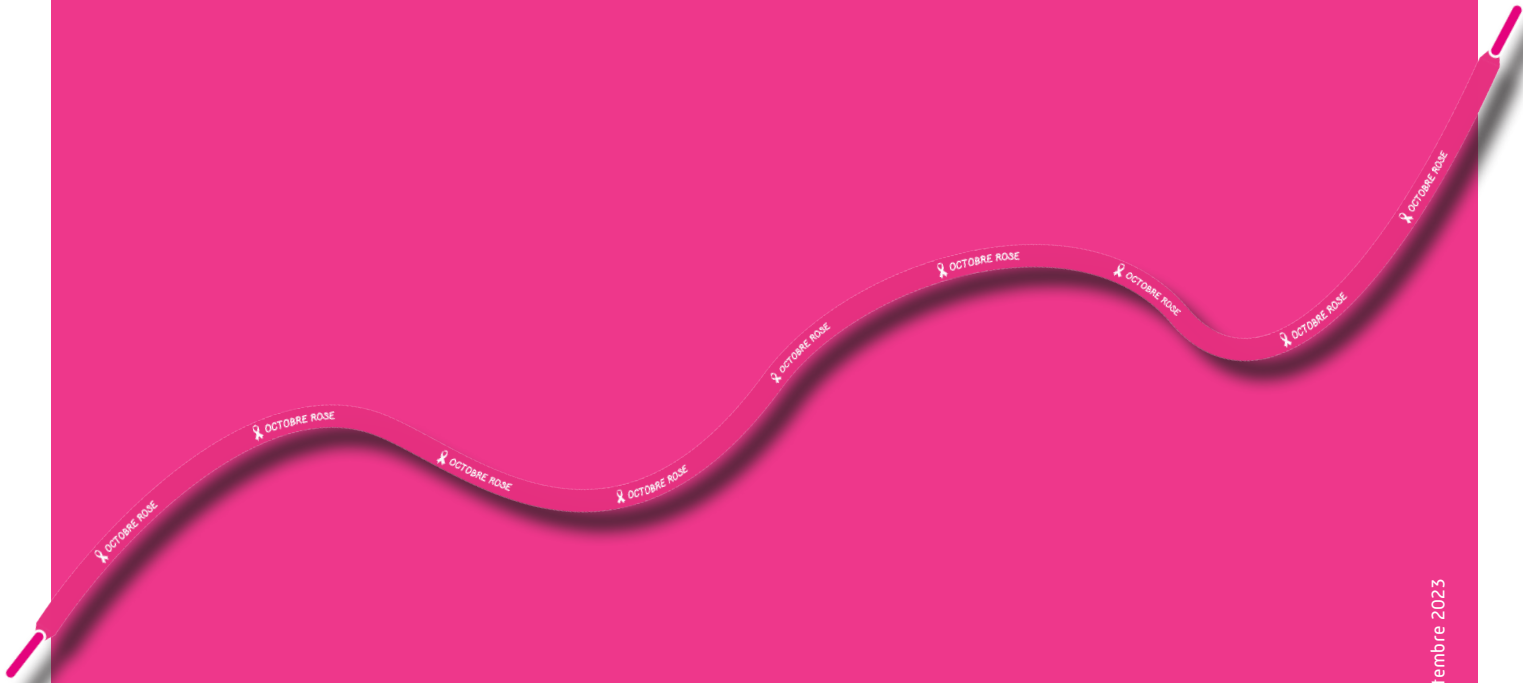
Ce n'est parce que le mois est terminé qu'il ne faut plus se faire dépister !

Le dépistage, c'est toute l'année.

Parlez-en aux femmes que vous aimez !

PROCHAINS RENDEZ-VOUS

- **Jeudi 28 septembre 2023, à 19 h à Pont-Hébert**, siège du District de football de la Manche (sous l'égide du CD Foot)
AU PROGRAMME : présentation du projet et remise des lacets pour les licenciées du centre Manche.
- **Mardi 3 octobre 2023, à 19 h à Saint-Hilaire-du-Harcouët**, salle des fêtes (sous l'égide du CD EPGV)
AU PROGRAMME : présentation du projet et remise des lacets pour les licenciées du sud Manche.
- **Jeudi 5 octobre 2023, à 19 h à Turlaville**, salle André Girettes (sous l'égide du CD Handball CL Turlaville)
AU PROGRAMME : présentation du projet et remise des lacets pour les licenciées du nord Manche.



Le dépistage, c'est toute l'année.
Parlez-en aux femmes que vous aimez !

CPAM de la Manche - Service communication - septembre 2023



**l'Assurance
Maladie**
Agir ensemble, protéger chacun

Manche



**DÉPISTAGE
DESCANCERS**
Centre de coordination
Normandie
Antenne IRIS Manche

