

DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN

**Continuons
à prendre soin de nous,
surveillons nos seins**

 **OCTOBRE ROSE**
1^{er} > 31 oct. 2021
à Valence

Pour s'informer, échanger et mieux comprendre :
rencontres avec des professionnels de santé,
informations, activités sportives et manuelles,
ateliers d'autopalpation...

Programme complet sur valence.fr



ÉDITO

Alors que l'actualité est concentrée depuis plus de 18 mois sur la pandémie de covid-19, ses conséquences et les mesures prises pour la combattre, il ne faut pas oublier ce mal répandu dont la menace reste durable : le cancer du sein. Ce fléau constitue toujours la principale cause de mortalité féminine dont seul un dépistage massif, régulier et précoce permet de ralentir la lente progression mais aussi une prise en charge adaptée, à temps et dans de bonnes conditions.

Ce mois d'octobre sera ainsi émaillé d'une multitude d'actions et d'initiatives roses soutenues ou portées directement par la Ville de Valence, déclinées autour d'un message clair : « continuons à prendre soin de nous, surveillons nos seins ». Cet effort général de prévention et de sensibilisation témoigne aussi d'un soutien collectif à toutes les femmes qui luttent actuellement contre la maladie.

Remercions chaleureusement l'ensemble de nos partenaires qui font de ce mois d'octobre un rendez-vous majeur de santé publique : la CPAM, la Ligue contre le cancer, Agir contre le cancer, CAP 26-07, le Centre hospitalier de Valence, l'Hôpital privé Drôme-Ardèche, les Maisons de santé Valence Europe et Rose des vents, les MPT, le monde associatif de la santé... Au cours des prochaines semaines, Mesdames (et Messieurs), voyons le bon côté des choses, voyons la vie en rose !



Nicolas Daragon
Maire de Valence,
Vice-président de la Région



Kérha Amiri
Adjointe au Maire
en charge de la santé

PENDANT TOUT LE MOIS D'OCTOBRE

Mon bonnet rose



BELLE ET SOLIDAIRE FACE AU CANCER

Mon bonnet rose
♥ *Le challenge* ♥

Objectif : coudre des bonnets pour la chimio à partir de tee-shirts récupérés (doux et extensibles).

Challenge solidaire national organisé par l'association *Mon bonnet rose* et coordonné à Valence par l'Hôpital privé Drôme Ardèche.

Inscription : hpda.communication@ramsaygds.fr

Plus d'infos : lechallenge.monbonnetrose.fr

1 000 et un pas roses



Marcher c'est bon pour la santé !

Pendant tout le mois d'octobre, en solo ou en équipe, participez au challenge organisé dans toute la Drôme. Avec l'association Agir contre le cancer 26, marchez et enregistrez la distance parcourue. Récompenses pour les vainqueurs.

Inscription : 15 € (sac à dos et podomètre compris)

09 53 01 37 35

acc26@orange.fr

acc26.fr

Dessiner Octobre rose

Concours de dessin national organisé par la mutuelle Samir.

Chaque dessin devra être accompagné d'un message d'espoir et être déposé, entre le 1^{er} et le 31 octobre, à l'agence Samir de Valence (7, rue Pasteur).

50 dessins seront sélectionnés au niveau national pour être utilisés dans un livre à paraître en 2022.

Chaque dessin permettra de reverser 1 euro à l'Institut Curie.

04 75 81 73 90

monespace@mutuellesamir.fr

SAMEDI 2 OCT.

Party In Pink - Zumbathon

Venez danser pour la bonne cause et aidez la recherche à trouver les meilleurs traitements.

Animation organisée par la Maison pour tous du Petit-Charran avec Marina D'Ettorre et des instructeurs de Zumba internationaux.

Première partie accessible aux personnes malades, en cours de rémission...

• 18 h 30 > 21 h

Halle Chaban-Delmas,
50, avenue de la Marne

Tarif unique : 5 € (reversés intégralement à la Ligue contre le cancer de la Drôme)

LUNDI 4 OCT.

Je marche pour ma santé

Moment convivial pour parler de la prévention du cancer autour d'une collation suivie d'une marche et d'ateliers : relaxation, simulation d'autopalpation sur mannequin.

Animation organisée par l'ASSC Valensolles.

• 9 h > 12 h

Départ de La Farandole
25, rue Albert-Thomas

Gratuit et ouvert à tous
Inscription conseillée :

30 places maximum

04 75 61 54 96

asscvalensolles@gmail.com

LUNDIS 4, 11 ET 18 OCT.

Tricots roses

Avec le groupe tricot des Chamber'liens, tricotez ou crochetez des rubans roses (pour débutants et tricoteurs confirmés).

À cette occasion, échangez avec des professionnels de santé et de prévention autour de la mammographie, du suivi gynécologique...

• 14 h > 17 h

Le Tambour - 85, rue Jean-Vilar

Gratuit et ouvert à tous
Inscription conseillée :

15 places maximum

chamber.liens@gmail.com

MARDI 5 OCT.

Portes-ouvertes au Centre hospitalier de Valence

Découvrez comment l'hôpital prévient et soigne le cancer du sein, 365 jours par an : visite du service imagerie, échanges avec des médecins et sages-femmes, formation à l'autopalpation.

• 17 h > 20 h

Centre hospitalier de Valence

179, boulevard du Maréchal-Juin

Entrée A : service d'imagerie

Entrée B : service de consultations de gynécologie

Gratuit et ouvert à tous

ch-valence.fr

JEUDIS 7, 14 ET 21 OCT.

Ateliers créatifs

Le secteur familles de la Maison pour tous du Plan vous invite à customiser des foulards et à parler de prévention du cancer, avec la participation de professionnels de santé.

• 9 h > 11 h

Maison pour tous du Plan

1, place des Aravis

Gratuit et ouvert à tous

Inscription conseillée :

12 places maximum

04 75 42 52 79

LUNDIS 11 ET 18 OCT.

Fabriquer des coussins cœur

Avec le groupe couture de la Maison pour tous du Polygone et les coussettes de l'association SeinFormerCancer, confectionnez des coussins en forme de cœur pour offrir à votre entourage ou à des personnes souffrant d'un cancer du sein. À cette occasion, échangez avec des professionnels de santé et de prévention.

• 9 h > 12 h

Maison pour tous du Polygone

20, avenue de l'Yser

Gratuit et ouvert à tous

Inscription conseillée :

15 places maximum

04 75 79 15 37

LUNDI 11 OCT.

Journée de prévention et d'information

Information sur la prévention du cancer du sein et démonstration d'autopalpation avec les professionnels de santé de la Rose des Vents et l'association SeinFormerCancer.

• 9 h > 16 h

Parking de la Maison de santé pluri-professionnelle La Rose des vents
457, route de Chabeuil
Gratuit et ouvert à tous

Atelier de simulation d'autopalpation sur mannequin

Sensibilisation et information par des professionnels de santé organisées par la Maison de Santé Valence Europe et la MPT de Fontbarlettes autour des gestes simples mais nécessaires pour chacune.

• 9 h > 16 h 30

Maison de Santé Valence Europe
6, rue du Dr Koharian
Gratuit et ouvert à tous

MARDIS 12 ET 19 OCT.

Stand d'information et atelier d'autopalpation

Les sages-femmes du Centre hospitalier de Valence se mobilisent et vous informent. Testez l'atelier d'autopalpation pour comprendre et détecter les signes qui doivent vous alerter.

• 9 h 30 > 13 h

Centre hospitalier de Valence
Entrée A, 179, boulevard du Maréchal-Juin
Gratuit et ouvert à tous
ch-valence.fr

MARDI 12 OCT.

Ateliers de sensibilisation et de prévention

Animation proposée par l'association SeinFormerCancer

• 8 h > 16 h

Médecine du travail-AIPVR
58, rue Mozart
Gratuit et ouvert à tous

Atelier manuel et café santé : bien être et soins entre femmes

Autour d'un café, venez découvrir et confectionner des produits naturels avec une socio-esthéticienne. Organisé par la Maison de Santé Valence-Europe et la Maison pour tous de Fontbarlettes.

• 14 h > 15 h 30

Maison pour tous de Fontbarlettes
27, rue Charles-Gounod
Gratuit et ouvert à tous
Inscription conseillée :
12 places maximum.
04 75 42 04 63
ouahiba.hammadi-kourtal@mairie-valence.fr

VENDREDI 15 OCT.

Concert et stands d'information

Venez assister à un concert et découvrir les messages de prévention à travers différents stands. Animation organisée par la Maison de Santé Valence-Europe.

• 16 h 20 > 20 h

Place Canteloube (place du marché)
Gratuit et ouvert à tous

JEUDI 28 OCT.

Stands de prévention et de promotion au dépistage

Animation proposée par la mutuelle Samir.

• 9 h 30 > 12 h

Mutuelle Samir
7, rue Pasteur
Gratuit et ouvert à tous
Sur inscription :
15 places maximum
04 75 81 73 90
monespace@mutuellesamir.fr

EN DRÔME/ARDÈCHE, LE DÉPISTAGE ORGANISÉ DU CANCER DU SEIN : MODE D'EMPLOI

À qui s'adresse-t-il ?

Le dépistage organisé du cancer du sein s'adresse aux femmes de 50 à 74 ans, tous les 2 ans.

Qui le met en place ?

Le Centre régional de coordination des dépistages des cancers Auvergne-Rhône-Alpes envoie une lettre d'invitation pour faire une mammographie. Une liste de centres de radiologie agréés est également fournie.

Combien ça coûte ?

Dans le cadre du dépistage organisé, cet examen est gratuit car pris en charge à 100 % par l'assurance maladie (sur présentation de la lettre d'invitation). Aucune avance de frais n'est nécessaire. Si d'autres examens sont nécessaires (échographie) ceux-ci sont pris en charge dans les conditions habituelles (70 % CPAM + 30 % mutuelle).

En quoi consiste-t-il ?

L'examen consiste en une mammographie (deux clichés par sein) et un examen clinique des seins. Le radiologue délivre immédiatement un premier résultat et adresse les radiographies au Centre régional de coordination des dépistages des cancers Auvergne-Rhône-Alpes qui organise une seconde lecture, réalisée dans les jours qui suivent par un autre radiologue. Les résultats de cette seconde lecture et les radiographies vous sont ensuite remis. Le médecin ou gynécologue peut être prévenu des résultats si vous le demandez.

Et le dépistage individuel ?

Il peut être indiqué et utile dans certains cas, même avant 50 ans. Votre médecin peut évaluer vos facteurs de risques.

À Valence, ils sont là pour vous informer

- **Le Centre régional de coordination des dépistages des cancers Auvergne-Rhône-Alpes**
9, rue Méliès - 04 75 43 04 61 - depistagecanceraura.fr - contact.drome@depistagecanceraura.fr
- **Les professionnels de santé** (médecins généralistes, sages-femmes, gynécologues, pharmaciens, médecins du travail, structures hospitalières...)
- **La Maison relais santé** - Pôle Santé de la Ville - 4, rue du Clos Gaillard
04 75 79 22 11
- **La Ligue contre le cancer** - 3-5, avenue de Romans - 04 75 81 52 00
- **Agir contre le cancer** 26 (ACC 26) - 09 53 01 37 35
- **Seinformercancer** - Facebook : SeinFormerCancer

Retrouvez toutes les infos pratiques sur valence.fr

