

# Le cancer du sein et la priorité de son dépistage précoce...

La campagne d'Octobre rose qui se déroule chaque année depuis 1985, permet de sensibiliser au cancer du sein par le biais d'informations, d'événements et d'actions mises en place. Ces dernières permettent de récolter des fonds pour la recherche et le bien-être, au quotidien, des malades. Pour cela, plusieurs associations s'impliquent : la ligue contre le cancer, le registre des cancers de la Corrèze, etc... Ces dernières s'investissent dans les rues (les parapluies), les commerces (les calendriers), collectes et ventes diverses, courses et trails sans oublier les rubans roses : le **ruban rose** est un symbole international utilisé par des personnes, des entreprises et des organisations qui s'impliquent dans la sensibilisation au cancer du sein. Tous ces bénéfices apportent un mieux aux personnes fragilisées, soit directement dans le service d'oncologie ; soit en dehors à l'aide de différents supports d'accompagnements individuels ou d'activités collectives (psychologique, esthétique, aqua parenthèse, cuisine, aide pour prothèses, etc...), sans oublier l'aide aux familles et aidants avec, par exemple la mise à disposition d'un appartement, pour une somme modique la nuitée. En outre, **cette campagne d'Octobre rose** promeut les recommandations de la Haute Autorité de Santé.

Plus un cancer du sein est détecté tôt, plus les chances de guérison sont importantes. Grâce au dépistage précoce, la moitié des cancers du sein sont décelés alors qu'ils mesurent moins de 2 cm. Ce niveau de détection permet d'atteindre de très hauts taux de guérison tout en réduisant considérablement l'agressivité des traitements appliqués. Il est donc important de vous informer sur le cancer du sein car cela peut vous sauver la vie.

Chaque année, le **cancer du sein** est le plus répandu des **cancers féminins**. Près d'une femme sur neuf sera concernée au cours de sa vie, le risque augmentant avec l'âge. Moins de 10% des cancers du sein surviennent avant 40 ans. L'incidence augmente ensuite régulièrement jusqu'à 65 ans. Ceci, associé au fait que la densité de la glande mammaire est moins importante à cet âge, justifie le choix de la tranche d'âge de 50 à 74 ans retenue pour le dépistage organisé.

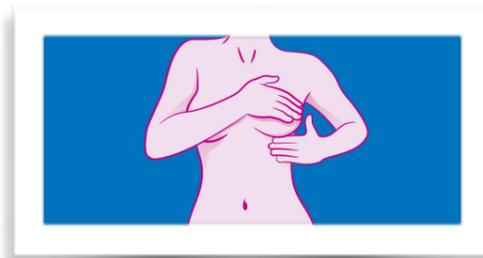
Le dépistage organisé du cancer du sein a été généralisé en France en 2004. Il a pour double objectif de réduire la mortalité liée au cancer du sein et d'améliorer l'information et la qualité des soins des personnes concernées. Il garantit notamment à chaque femme un accès égal au dépistage sur l'ensemble du territoire et un niveau de qualité élevé.

Après avoir doublé entre 1980 et 2005, l'incidence semble désormais en phase de stabilisation. Plus encourageant encore, la mortalité (nombre de décès/an) n'a, elle, pas augmenté depuis les années 80. Le résultat d'énormes progrès, tant au niveau du dépistage que de la prise en charge médicale de la maladie.

Pour preuve, aujourd'hui, plus de **3 cancers du sein sur 4** sont guéris en sachant que tous les types de cancers n'ont pas le même pronostic !

## Le cancer du sein en chiffres chez la femme :

- . Environ **54 000 nouveaux cas chaque année**
- . Le cancer le plus fréquent, il représente **un tiers des nouveaux cas de cancer**.
- . **75% des cancers du sein se déclenche après 50 ans, l'âge moyen au diagnostic est de 61 ans,**
- . **1er rang des cancers en termes de fréquence** (33,5% de l'ensemble des nouveaux cas de cancer),
- . **11 900 décès annuels**



**Cette maladie représente ainsi un quart des cancers chez la femme** alors que moins de 1% des cancers du sein affectent les hommes.

## Un suivi régulier à tout âge :

Vous devez être régulièrement suivi(e) par un médecin traitant, par un gynécologue ou par votre sage-femme : la palpation des seins et des aisselles peut lui apporter des indications essentielles. S'il ou elle perçoit une anomalie, il ou elle vous prescrira une mammographie ou encore une échographie. Ce suivi médical doit avoir lieu **tous les 6 mois ou au minimum tous les ans à partir de 30 ans**. Il est important que chacune devienne **actrice de sa santé en pratiquant tous les mois une auto-palpation des seins**.

Votre médecin traitant ou votre gynécologue vous fera pratiquer une mammographie tous les 2 ans au minimum ou tous les ans s'il le juge nécessaire. Le dépistage organisé est accessible aux femmes à partir de 50 ans et jusqu'à 74 ans.

## Le dépistage : des gestes simples mais nécessaire pour chacune :

L'auto-examen des seins ou auto-palpation regroupe un ensemble de gestes simples qui, pratiqués tous les mois, après les règles, vous permettent de bien connaître vos seins, de détecter toute anomalie et de la signaler à votre médecin.

L'auto-examen constitue un atout de plus pour votre santé mais ne se substitue en aucun cas à votre visite régulière (au moins annuelle) chez votre gynécologue ou médecin.

En cas de doute ou de question après une auto-palpation, consultez votre médecin généraliste ou gynécologue.

## Les différentes techniques de dépistage :

En dehors de l'auto-examen mensuel et de **vos consultations régulières chez votre gynécologue**, au moins une fois par an, **n'hésitez pas lors de consultations supplémentaires** à demander à votre médecin généraliste ou votre gynécologue d'**examiner votre poitrine**, surtout si vous avez récemment décelé une anomalie, **si minime soit-elle**. La **palpation des seins** lui apportera des indications essentielles. S'il percevait **un nodule**, une petite boule lui paraissant anormale, ou si différents éléments de votre état de santé l'y incitaient, il vous prescrirait alors une **mammographie** : examen radiographique des seins et/ou une **échographie** : exploration du sein grâce à des ultrasons. Enfin, il est possible, si besoin, de réaliser : Scanner et IRM (imagerie par résonance magnétique) ; Biopsie (examen au microscope d'un fragment de la tumeur pourra être réalisé pour confirmer de manière formelle son diagnostic).

Enfin, les patients, les familles, les aidants, les bénévoles peuvent être accompagnés, informés, aiguillés, soutenus, bénéficier d'une aide matérielle et financière auprès de la Ligue. Il existe un Comité départemental de la Corrèze avec une antenne située 60 Rue François Salviat à Brive-La-Gaillarde au 05 55 23 03 42 et, une antenne située 29 Quai Gabriel Péri, à Tulle au 05 55 20 94 52.

**Merci à tous de communiquer, de soutenir, d'aider, d'apporter de l'amour, de la tendresse, de la vie à tous nos amis qui peuvent être concernées et qui, en ont vraiment besoin !**

Emmanuel MAZAUDOUX, 2ème Adjoint

## Une manifestation scolaire « Randonnées » organisée sur notre commune

Pour notre département, l'interface entre le monde scolaire et le monde sportif est l'**USEP de la Corrèze (Union Sportive de l'Enseignement du Premier degré)**. Il organise des rencontres de secteurs concernant différentes activités sportives. Ces événements sont réalisés avec la collaboration du Conseil Départemental de la Corrèze, de la DSDEN de la Corrèze (**Direction des Services Départementaux de l'Éducation Nationale**).

Notre commune a été retenue pour l'activité : « Randonnées », qui s'est déroulée sur notre localité les 19, 21 et 22 octobre 2021.

Ainsi, notre village a accueilli une quarantaine d'écoles maternelles et primaires soit entre 700 et 800 enfants chaque jour. **Au total, 2 296 élèves ont parcouru nos chemins.**

Les enfants, âgés de 3 à 10 ans, ont suivi des itinéraires différents selon leur cycle. Un 1er parcours de 3 kilomètres est suivi par les « cycle 1 », écoliers de Maternelles. Un 2ème trajet de 5,4 kilomètres est utilisé par les « cycle 2 », écoliers de CP, CE1 et CE2. Un 3ème itinéraire de 9,8 kilomètres est utilisé par les « cycle 1 », élèves de CM1 et CM2.

Les enfants sont déposés dans le bourg au niveau du Château d'eau. Ils se dirigent ensuite sur nos chemins entretenus par **notre association JN Rando**.

Nous avons adapté le passage des bus afin de n'avoir qu'un sens unique de circulation pour permettre et maintenir la fluidité du trafic dans notre commune.

**L'encadrement des différents groupes était prévu par chaque école.**

La randonnée pour les cycles 1 se déroulait durant la matinée. Concernant les cycles 2 et 3, une randonnée pique-nique leur a permis de manger où ils le souhaitent et de profiter pleinement de nos paysages. Une animation pour rappeler aux enfants l'importance du tri était mise en place.

Les enfants avec une bonne organisation de notre école ont pu utiliser les WC de celle-ci.

**Cette activité « Randonnées » a été parfaitement sécurisée.** En effet, une équipe était positionnée au niveau des départs, une sur le parcours et une aux intersections. De plus, une signalisation adaptée en amont et en aval ainsi que, des signaleurs postés aux endroits stratégiques ont eu un rôle important. Ainsi tous les enfants étaient encadrés et pouvaient réaliser leur randonnée en toute sécurité.

**Lors de ces 3 jours de marche, différentes activités ont été proposées afin d'animer les ballades**, un mode proche du géocaching : technique utilisée pour rechercher ou dissimuler des « caches » ou des « géocaches », dans divers endroits de notre commune.

Ainsi, **les cycles 1** ont dû retrouver des photos de différents patrimoines tout le long du parcours. **Les cycles 2** ont remplacé, à partir d'une carte avec le kilométrage et d'une autre avec des repères où ont été prises des photos, les lettres des photos sur la carte. **Les cycles 3** disposaient d'une carte avec le kilométrage, une autre sans le kilométrage et une autre avec des repères où ont été prises des photos. Les élèves randonnaient avec la carte kilométrée et devaient indiquer l'endroit où ont été pris les clichés. S'ils préféraient, ils pouvaient essayer de placer le kilométrage sur la carte non kilométrée quand ils rencontraient les bornes kilométriques sur le parcours. Au delà des aspects ludique, éducatif et sportif, cette manifestation a permis de faire découvrir aux adultes encadrants (institutrices, instituteurs, parents) nos magnifiques sentiers !

