

En ce mois d'Octobre, la Mutuelle de France Alpes du Sud se mobilise plus que jamais pour la lutte contre le cancer du sein, une cause qui nous concerne toutes et tous. Octobre Rose est une campagne mondiale de sensibilisation au dépistage précoce de cette maladie qui touche de nombreuses femmes à travers le monde.

### **Pourquoi Octobre Rose ?**

Le cancer du sein est malheureusement l'une des maladies les plus répandues chez les femmes. Cependant, détecté tôt, il offre des chances de guérison considérablement plus élevées. Octobre Rose vise à sensibiliser et à encourager les femmes à prendre en main leur santé en se faisant dépister régulièrement.

### **L'importance du dépistage précoce**

Le dépistage précoce est un élément clé dans la lutte contre le cancer du sein. Il permet de repérer d'éventuelles anomalies avant même l'apparition de symptômes, offrant ainsi des options de traitement plus efficaces et moins invasives. Plus tôt la maladie est détectée, plus grandes sont les chances de guérison.

**Nous vous encourageons également à vous joindre à nous dans cette noble cause. Venez participer aux actions phares dans le département présentés ci-dessous.**

Ensemble, nous avons le pouvoir de faire la différence dans la lutte contre le cancer du sein. Chaque geste compte, chaque partage d'information sauve des vies.

Pour tester vos connaissances sur la prévention du cancer du sein et soutenir la cause, **participez à notre quiz spécial Octobre Rose en cliquant [ici](#).**

Ensemble, cultivons la sensibilisation et l'espoir !

1

**Octobre**  
**ROSE**

## Mois de sensibilisation au dépistage du cancer du sein



### LES ACTIONS PHARES DANS LE DÉPARTEMENT

#### Tous le mois

**GÉRESTE** - Pharmacie : vente de rubans au profit de la Ligue contre le Cancer

**BARCELONNETTE** - Le CCAS propose aux habitantes de la commune un accompagnement pour faire le dépistage: 04 92 80 79 00

#### 1er octobre

**LE CHAFFAUT** - 78è tour du Chaffaut : course de vélo 10h au départ d'Aiglun place EDMOND-JUGY (participation 5€ au profit de la ligue contre le cancer). 14h30 : Loto, 17h : apéritif.

**PIERREVERT** - Salle Polyvalente 9h : stand d'information, atelier sport et bien-être, atelier argile, exposition. 10h : départ de la « boucle rose » marche intergénérationnelle. Activités sportives, Flash Mob, collecte de soutiens gorges, pique-nique participatif.

#### 4 octobre

**GRÉOUX** - Les Thermes : de 9h30 à 12h : participez au défi connecté régional

#### 5 octobre

**GRÉOUX** - Parvis des Thermes : 10h atelier auto-palpation et socio-coiffure, présentation du programme post-cancer et du programme ETP oncologie niveau 1, présentation des soins de support au Pôle de santé, présentation de la maison sport santé.

**FORCALQUIER** - Marché : 15h à 19h stands d'informations sur la prévention autour du cancer du sein (auto-palpation, jeu, nutrition, tabac etc...).

#### 6 octobre

**FORCALQUIER** - Maison de santé: 14h, Conférence/débat, temps d'échange avec des professionnels: santé, socioesthétique, professeur activité physique + aide à la prise de RDV mammo, témoignages.

#### 7 octobre

**MANOSQUE** - 7 et 8 octobre Gymnase : Match, tournoi et animations diverses organisées par le Club de Basket.

- Maison de santé La Vista : 9h et 14h ateliers création d'un voile de pudeur. Il vous accompagnera lors de vos mammographies ou en cas de séances de radiothérapie.

**ST ETIENNE LES ORGUES** - 14h parking de la médiathèque «Randonnée Sainté Rose» accessible à tous avec différents parcours et stand d'information sur le dépistage, avec démonstration de l'auto-palpation.

#### 8 octobre

**SAINTE-TULLE** - La foulée Tullésaine (course à pied) 9h Parc Max-Trouche. Pour s'inscrire, rendez-vous sur le site officiel de sportips : <https://sportips.fr/TUL23>. De 10h à 18h: animations santé, tombola, foodtruck, château gonflable, yoga, danse.

**SAINT MICHEL L'OBSERVATOIRE** - 11h: défilé de mode, 13h: pique-nique, 14h: activités sportives, 14h30: randonnée

**MOUSTIER STE MARIE** - 14h30 place de l'église, Randonnée sentier botanique

**SISTERON** - Ateliers techniques et socio-éducatifs le matin. Complexe Sportif Pierre Lanza : Rentrée du Football Féminin : 9h00-12h15 et Match D1 Féminine.

#### 11 octobre

**GRÉOUX** - Les thermes: de 9h30 à 12h: participez au défi connecté régional

**CHAMPTERCIER** - 16h spectacle organisé par les enfants et l'association «les ateliers de Champtercier» à la maison de retraite les lavandines, ouvert à tous, participation au chapeau reversée à la ligue.

#### 12 octobre

**SISTERON** - Centre Médico Social : Information et atelier d'auto-palpation 9h - 11h.

**GRÉOUX** - Les Thermes de 10h à 16h : Atelier vélo à smoothie pour réaliser des boissons vitaminées.

#### 13 octobre

**MANOSQUE** - Stand d'information Hôpital Manosque

#### 14 octobre

**SISTERON** - Village Sport et Santé, rue de Provence à partir de 10h.

**DIGNE** - de 10h à 16h, quartier du bourg, journée tennis club dignois: pratique d'activité sportive, sensibilisation.

**CRUIS** - de 9h30 à 17h30, place de l'Abbaye, randonnée junior, adulte, stand d'information, repas partagé, jeux, récit de chanson.

**CHAMPTERCIER** - 9h30 départ de la place du village : Randonnée sur la commune (inscription 5€ reversés à la ligue contre le cancer).

**VOIX** - Courses, divers ateliers, théâtre...de 8h à 20h.

**PUIMOISSON** - Salle du conseil municipal de 14h à 17h : Rencontre avec les professionnels de santé et discussion ouverte, ateliers en lien avec la prévention du dépistage.

**ALLEMAGNE EN PROVENCE** - Salle des fêtes : journée contre le cancer de 9h à 16h, randonnée, ateliers, rencontre avec des professionnels de santé.

Octobre Rose : Ensemble pour la prévention du cancer du sein

2

**Octobre ROSE**

## Mois de sensibilisation au dépistage du cancer du sein



### LES ACTIONS PHARES DANS LE DÉPARTEMENT

15 octobre

**SEYNE LES ALPES** - De 9h30 à 13h Place d'Armes : Gym, parcours de marche, lâcher de ballons, concert, tombola, petit déjeuner, circuit vélo.

**ANNOT** - course à pied : « km vertical » ; course de randonnée : « speed hiking » et course enfant, 9h rdv devant la salle polyvalente (promenade de vérimende).

**LE BRUSQUET** - Parc Ernest Corriol, vide grenier et vide dressing, exposition et ballade en voitures anciennes et de prestige, circuit géant de modèles réduits de voitures, stand d'information, buvette et restauration.

**VALERNES** - Concert à 18h Scriabine & Michaux, artistes bénévoles.

16 octobre

**ST ETIENNE LES ORGUES** - Atelier d'auto-palpation de 18h à 19h avec une sage-femme, inscription obligatoire auprès de la Maison de Santé (8 personnes maximum).

**DIGNE** - de 14h à 16h Loto au profit de la Ligue contre le cancer - Domitys Digne.

- Salle Ermitage toute la journée : Journée beauté offerte pour les femmes qui sont atteintes d'un cancer, qui sont en période de traitement ou sorties des soins. Coiffeuses, maquilleuses, photographe, accessoiriste, manucures et massuses sur inscriptions au 06 60 34 34 45 ou 06 98 17 74 38.

17 octobre

**GRÉOUX** - Les Thermes de 14h30 à 17h30 découverte du foot en marchant, stand d'information, activité sportive et ludique.

**YOLONNE** - Maison de santé : 14h, Conférence/débat, temps d'échange avec des professionnels : santé, socioesthétique, professeur activité physique + aide à la prise de RDV mammo, témoignages.

18 octobre

**ST ETIENNE LES ORGUES** - Maison de Santé : aide à la prise de RDV pour le dépistage du cancer du sein.

**GRÉOUX** - Les Thermes : de 9h30 à 12h : participez au défi connecté régional.

19 octobre

**MANOSQUE** - de 9h à 12h Hôpital de Manosque : stand tenu par la Ligue et animation auto-palpation.

**CASTELLANE** - Maison de santé : 14h, Conférence/débat, temps d'échange avec des professionnels : santé, socioesthétique, professeur activité physique + aide à la prise de RDV mammo, témoignages.

**GRÉOUX** - Hôtel le Verdon 17h «Quelle alimentation pour prévenir des cancers ?».

20 octobre

**PEYRUIS** - de 9h à 12h, place Joseph Fauchier, stand de la Ligue sur le marché, vente de brioches.

21 octobre

**ALLOS** - La Pinède, initiation à la marche nordique, 2 départs : 10h ou 14h.

**MANOSQUE** - Stade Adrien Gilly 9h30 à 11h30 course enfant et ateliers divers.

**CHÂTEAU-ARNOUX** - Salle des fêtes concert en soirée.

**GRÉOUX** - Salle Félibrige 9h à 13h café rencontre Octobre Rose avec des professionnels de Santé, ateliers divers.

**PEIPIN** - Salle polyvalente 10h à 16h : journée d'information avec espace Ligue.

**ST ETIENNE LES ORGUES** - Maison de Santé, 14h30 café discussion.

22 octobre

**VALERNES** - 15h «Stabat Mater Furiosa» Théâtre Artistes bénévoles

23 octobre

**SISTERON** - de 17h30 à 19h, Maison de santé, échange animé par une psychologue «Pourquoi j'ai peur d'aller me faire dépister ?»

24 octobre

**GRÉOUX** - Les Thermes : 9h30 Ateliers « mobilité du bras », « Pilates rose » et « stretching » proposés par les éducateurs sportifs sur inscription uniquement au 04 92 70 36 83.

25 octobre

**ALLOS** - 18h salle d'exposition soirée initiation à la sophrologie.

**ST ETIENNE LES ORGUES** - Maison de Santé : aide à la prise de RDV pour le dépistage du cancer du sein.

**GRÉOUX** - Les Thermes : de 9h30 à 12h : participez au défi connecté régional

27 octobre

**ALLOS** - 10h salle des fêtes : atelier de prévention / sensibilisation avec une sage-femme

**SISTERON** - Centre Médico Social : information et atelier d'auto-palpation de 14h à 16h.

28 octobre

**ORAISSON** - 9h30 - 16h30 salle du Mistral, vente d'objets réalisés par le foyer Mistral au profit de la Ligue.

**VALERNES** - 18h «Haïkus II édition 2023» artistes bénévoles, impro pianiste, dessinateur et diseur.

29 octobre

**ALLOS** - 10h salle des fêtes matinée detox thé et séances body-art.

**VALERNES** - 18h animation musicale Trio Violoncelle/Piano/Voix artistes bénévoles.

30 octobre

**ALLOS** - 18h salle des fêtes : soirée yoga et auto massage.

**ST ETIENNE LES ORGUES** - Atelier d'auto-palpation de 18h à 19h avec une sage-femme, inscription obligatoire auprès de la Maison de Santé (8 personnes maximum).