

Le 04 octobre 2023  
Pour information et diffusion

## COMMUNIQUÉ 24/2023

### OCTOBRE ROSE LE SALAGOU CŒUR D'HÉRAULT POURSUIT SON ENGAGEMENT CONTRE LE CANCER DU SEIN

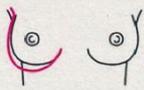
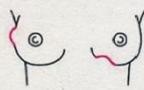
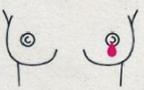


**Salagou Cœur d'Hérault**  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU CLERMONTAIS

**Service**  
PRÉVENTION QUALITÉ  
DE VIE ET DES CONDITIONS  
DE TRAVAIL

**Ensemble contre le cancer du sein**  
À l'occasion d'Octobre Rose, la collectivité s'engage dans la lutte contre le cancer du sein

**DES SIGNES POSSIBLES DE CANCER DU SEIN**  
SI VOUS OBSERVEZ UN DE CES CHANGEMENTS, OU EN CAS DE DOUTE, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN

 <b>AUGMENTATION</b> du volume des ganglions lymphatiques	 <b>CHANGEMENT</b> récent dans la taille ou la forme du sein	 <b>CREUX</b> (rétraction de la peau ou voussure)
 <b>ÉCOULEMENT</b> du mamelon unilatéral, spontané	 <b>ECZÉMA</b> persistant ou ulcération du mamelon	 <b>ÉPAISSISSEMENT</b> ou durcissement de la peau
 <b>MASSE</b> palpable au sein	 <b>RÉTRACTION</b> récente du mamelon (retourné à l'intérieur)	 <b>ROUGEUR RÉCENTE</b> de la peau ou nouvelles veines plus visibles

© Communauté de communes du Salagou - Cœur d'Hérault - Visuel : La ligne contre le cancer

La lutte contre le cancer du sein comme fil rouge des actions de prévention, voilà l'objectif que s'est fixé le Salagou Cœur d'Hérault en 2023.

Au mois d'avril, lors de la Journée mondiale santé et sécurité la collectivité sensibilisait ses quelques 300 agents à la lutte contre le cancer du sein.

En juin dernier les agents du Salagou Cœur d'Hérault participaient à la Montpellier Reine, cette course emblématique qui rassemble des milliers de participants pour cette même cause.

Tout au long du mois d'octobre, la collectivité poursuit son engagement dans la lutte et la prévention contre le cancer du sein en invitant tous ses agents à porter le ruban rose symbole international de cette lutte et qui permet de sensibiliser à la fois les agents dans nos services et le grand public avec qui nos agents sont en contact dans nos différents accueils.

La pratique d'une activité sportive régulière contribue à réduire le risque de développer certains cancers et c'est dans cette optique la Communauté de communes encourage le grand public à pratiquer un sport ou de l'activité physique plusieurs fois par semaine ! **Courant octobre, la collectivité met le pied de ses propres agents à l'étrier en les invitant à participer à une séance de marche nordique encadré par un éducateur sportif professionnel.**

## FAITES-VOUS DÉPISTER !

Saviez-vous que la prise en charge précoce d'un cancer du sein c'est 99% de chances de guérison ?

C'est pourquoi nous invitons aux bons gestes de prévention :

**L'autopalpation permet de détecter des signes possibles de cancer du sein** (comme indiqué sur les illustrations ainsi que sur une vidéo réalisée en partenariat avec la Ligue Contre le Cancer : <https://bit.ly/3RREw9Y> )

Bonne nouvelle : sur 5 grosseurs examinées 4 sont bénignes ! N'hésitez pas à consulter votre médecin.

**La Mammobile vous permet de vous faire dépister** où vous voulez, quand vous voulez, sans ordonnance et sans rendez-vous si vous avez entre 50 et 74 ans.

Retrouver l'agenda Mammobile sur leur site internet : <https://bit.ly/45dKWU1>

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le cancer du sein touche aussi les hommes, à hauteur de 1% de tous les cancers du sein.



### Ensemble contre le cancer du sein

**Que sont les cancers du sein ?**  
Les cancers du sein sont formés de cellules tumorales malignes c'est-à-dire caractérisées par une croissance cellulaire incontrôlée. Sachez que le cancer du sein touche aussi les hommes, à hauteur de 1% de tous les cancers du sein.

**Quels sont les symptômes d'un cancer du sein ?**  
Il est essentiel de surveiller attentivement les modifications de votre poitrine, car plus il est détecté tôt, plus les chances de guérison d'un cancer du sein sont importantes.

**Comment diagnostiquer un cancer du sein ?**  
Votre médecin généraliste, votre gynécologue ou votre sage-femme doit procéder à un **examen des seins au moins une fois par an**.

- La **palpation des seins et des aisselles** lui apportera des indications essentielles. S'il ou elle perçoit une anomalie, il ou elle vous prescrira une mammographie ou encore une échographie.
- La **mammographie** est l'examen radiographique des seins. C'est elle qui permet le plus souvent de révéler les tumeurs même si elles sont non détectables par la palpation des seins en raison de leur petite taille.
- L'**échographie**, qui explore le sein grâce à des ultrasons, permet, dans certains cas, de mieux préciser la nature d'une image révélée par la mammographie.
- Si nécessaire, une **biopsie** qui permet de prélever des échantillons de la lésion, sera demandée. L'examen au microscope est indispensable pour savoir si la tumeur est bénigne ou si la tumeur est un cancer.

**Bonnes nouvelles !**  
*Sur 5 grosseurs examinées, 4 sont bénignes.*  
**La prise en charge précoce d'un cancer du sein, c'est 99 % de chances de guérison à 5 ans.**

Aussi efforcez-vous d'envisager sans trop d'anxiété les examens de dépistage que votre médecin peut préconiser.

**Besoin d'écoute, d'aide ou de soutien ?**  
Vous pouvez contacter La Ligue contre le Cancer au : **0 800 940 939**.

Découvrez une vidéo expliquant l'autopalpation des seins réalisée en partenariat avec La Ligue contre le Cancer

PROJET ERAU ENGAGEMENT RENOUVEAU ACTION UNITÉ

100% DEVELOPPEMENT DURABLE

© Communauté de communes du Salagou - Cœur d'Herault



Partagez notre événement Facebook :

<https://bit.ly/48Bv1ls>