

Octobre Rose 2024

Course | Concert | Golf | Yoga
Danse | Marche | Bowling | Trail
Cinéma | Théâtre | Exposition, etc.

→ octobreroserose49.com



« **Seins, boobs, nichons, nénés,**
lolos, tétés, rotoplots, roberts, nibards,
pastèques, flotteurs, oeufs sur le plat, obus,
gants de toilette, eins...»

Peu importe le nom que vous leur donnez,
Faites-vous dépister !



FACE AU CANCER, NOUS SOMMES PLUS FORTS Ensemble !



CHERCHER
pour guérir



PRÉVENIR
pour protéger



ACCOMPAGNER
pour aider



MOBILISER
pour agir

Le cancer n'a pas à être une fatalité : la recherche scientifique, l'éducation à la santé, les mesures politiques volontaristes, les campagnes de dépistage et l'accompagnement des personnes malades et de leurs proches, sont des moyens de lutter et d'améliorer les parcours de vie.

**LA LIGUE CONTRE LE CANCER
LUTTE SUR TOUS LES FRONTS DE LA MALADIE !**



← Ce petit logo là ? Il vous certifie que la Ligue contre le Cancer respecte des principes de transparence financière, de désintéressement, de rigueur et de respect des donateurs.

02 41 88 90 21

www.ligue-cancer.net/49



Octobre ROSE



MAINE-ET-LOIRE

Octobre Rose, tout un programme !
Participer c'est soutenir la cause.

Prévention et dépistage du cancer du sein,
vous pouvez agir !



Retrouvez l'intégralité du programme sur
www.octobrerosse49.com

Ce programme réunit les initiatives des particuliers, associations, entreprises, commerçants... qui ont souhaité participer à la lutte contre le cancer du sein à travers la mise en oeuvre d'actions en faveur de la Ligue 49. Vous y trouverez également les événements organisés par d'autres associations dédiées à la cause.

Les dons ça sert à quoi ?

35 € collectés

=

1 séance de socio
esthétique pour
une personne
malade

50 € collectés

=

1 séance d'activité
physique adaptée
pour une personne
malade

125 € collectés

=

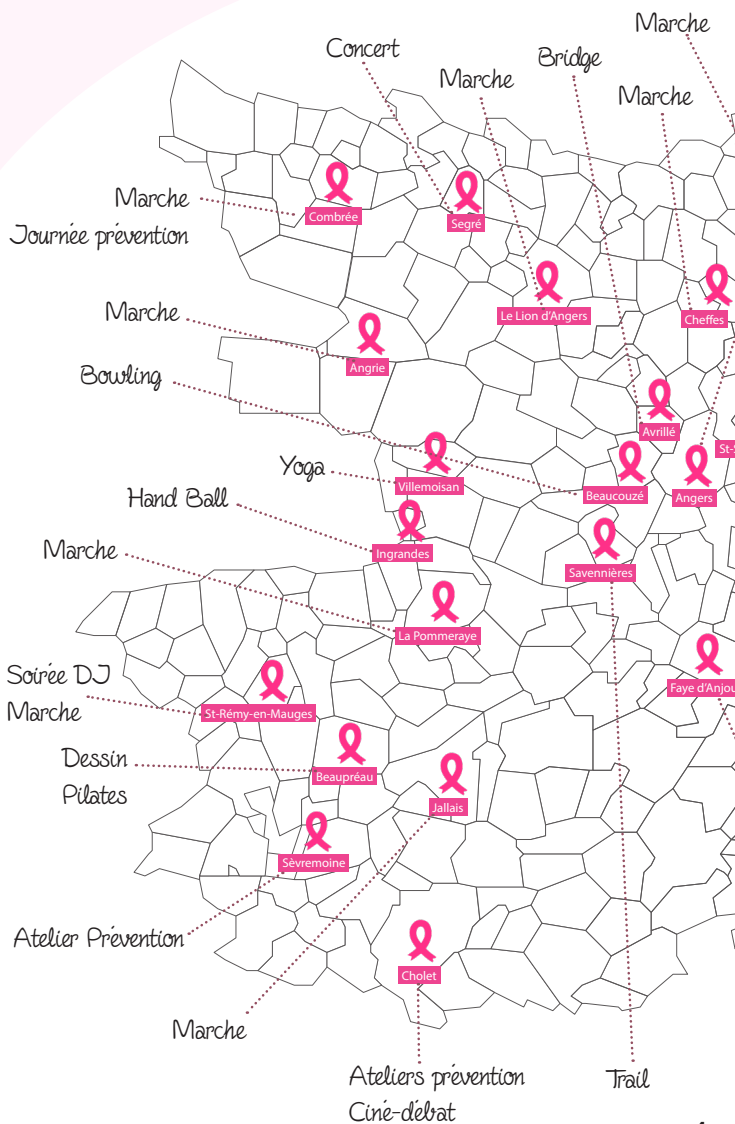
1 journée
de travail
d'un jeune
chercheur



Octobre Rose,

du côté de chez vous ;)

Retrouvez l'intégralité du programme sur octobrerosse49.com



Dress Code

Et si on faisait un octobre rose un peu plus «vert»? Piochez dans vos armoires (ou dans celles de vos ami(e)s) des vêtements et/ou accessoires roses.



Ateliers Prévention

Marches

Courses

Fitness

Animations sportives

Multi-activités

Marche

Danse

Marche

Golf

Marche

Bien-Être

Marche

VTT

Atelier Prévention

Déjeuner

Danse

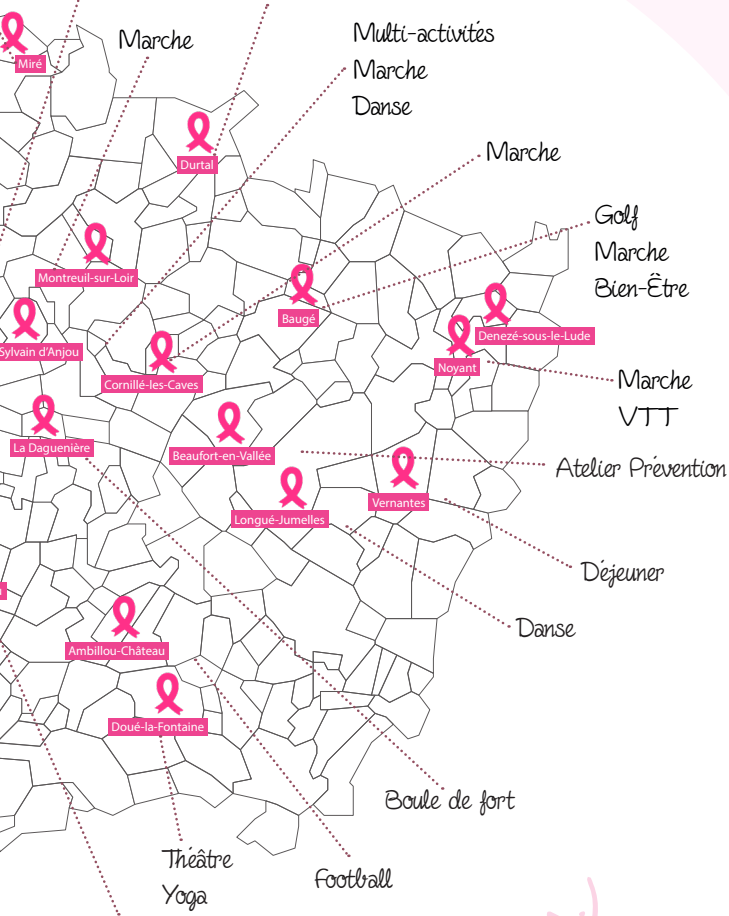
Boule de fort

Théâtre

Yoga

Football

Marche et Course



Vendredi 27 septembre

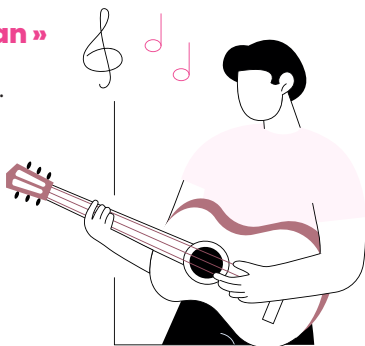
Concert { En passant } « Chanson 100 % Goldman »

Les anciens musiciens du célèbre chanteur rejouent ses titres phares.

20h
Parc des exposition
Segré-en-Anjou-Bleu

28 € / pers. debout
34 € / pers. assise

Just 4
association-just4@orange.fr
06 75 70 28 08



Dimanche 29 septembre

Marche Rose Le Lion d'Angers

Marche solidaire.

9h30 > 13h30
Parc de l'Isle Briand
carrière de sable proche de
l'hippodrome
Le Lion d'Angers

7 € / pers. : marche
12 € / pers. : marche + T-shirt

Entente des artisans et
commerçant du Lion
d'Angers
lionarticom@gmail.com

Trophée Golf en Rose

Compétition de golf ouverte
à tous.

Toute la journée
Golf de Baugé-en-Anjou

15 € / pers.

Trophée Golf en Rose
www.tgr49.com
valerie.creuze@gmail.com
06 12 13 74 74



Lundi 30 septembre

Challenge Boule de fort

Réservé aux femmes. Parties en
équipe de 2 contre 2.

30/09 > 25/10
+ 1/2 finales et finale le 27/10
1 rue du stade
La Daguenière

5 € / pers.

Société Les Laboueurs
societeleslaboueurs@gmail.com
06 32 84 42 98
07 71 69 87 03

Mardi 1^{er} octobre

Découverte de la danse country

Séance de découverte ouverte à tout public.

18h > 22h

Salle des Loisirs Raymond Launay
385 Rte des Hayes
Jumelles

5 € / pers.

Association Familles Rurales
Boots hat of country
bootshatofcountry@gmail.com
06 03 57 08 05

Atelier prévention

Espace d'échange et d'information. Initiation à l'auto surveillance sur buste en silicone.

10h > 16h

Polyclinique du Parc
Cholet

La Ligue contre le Cancer 49
www.octobreros49.com

Mercredi 3 octobre

Atelier prévention

Espace d'échange et d'information. Initiation à l'auto surveillance sur buste en silicone.

10h > 12h

ICO Angers

La Ligue contre le Cancer 49
www.octobreros49.com

Jeudi 4 octobre

Atelier prévention

Espace d'échange et d'information. Initiation à l'auto surveillance sur buste en silicone.

10h > 17h

Centre Hospitalier Cholet

La Ligue contre le Cancer 49
www.octobreros49.com

Samedi 5 octobre

Tournoi foot Rose

Equipes mixtes (2 hommes maximum) de 5 personnes (dont 2 licencié(e)s), + 2 remplaçant(e)s possibles. Tournoi ouvert à tous à partir des U17 et adultes.

16h

Stade Joseph Chargé
Ambillou-Château

14 € / équipe

ASVR Foot
06 42 38 39 94
camllebv49@gmail.com
06 85 68 71 83
prudhommevirginia@gmail.com

Concours de dessin

Réservé aux enfants.

Tous les samedis d'octobre
10 rue du faubourg Gourdon
Beaupréau

XO Braderie
02 84 04 59 59
xobraderie@yahoo.fr

Hand-Ball Rose

Match et vente de gâteaux sur place.

Après-midi
Salle des sports
Ingrandes
Le Fresne-sur-Loire

Hand-Ball Ligérien
sophie.aupiais@neuf.fr



Dimanche 6 octobre

Randonnée intercommunale La Pommeraye

4 parcours : 4 km, 9 km, 13 km et 18 km. Ravitaillement sur place. Pensez à apporter un gobelet.

Départs de 8h > 10h
Salle Pierre de Courbertin
La Pommeraye

6 € / pers.
Gratuit - 12 ans

La Ligue contre le Cancer 49
www.octoberose49.com

Randonnée Angrie

2 parcours sur sentier pédestre : 7 km et 12 km. Ravitaillement sur place.

Départs de 8h30 > 10h
Ecole le Petit Anjou
1 rue du Cloteau
Angrie

8 € / pers.
4 € / -12 ans

Association Familles Rurales
et Association des Parents
d'Elèves d'Angrie
octoberose.angrie@gmail.com
06 60 80 28 66

Mardi 8 octobre

Ciné-débat

Diffusion du film « La Tresse » suivie d'un débat mené par le Dr Mathilde Vital.

20h
Cinéma CGR
30 rue Bretonnaise
Cholet

5 € / pers.

CGR / Polyclinique du Parc
02 41 46 34 34
www.cgrcinemas.fr

Bowling Rose

Forfait 2 parties.

10h > 13h
14 avenue Paul Guilhem
ZAC de l'Hoirie
Beaucouzé

10 € / pers.

Complexe Loisirs & Fun
«Silver»
www.complexe-silver.fr



Randonnée Miré

Marche familiale autour du lac et parcours privé. Ouvert aux VTT.

9h15 > 11h45
Stade de football
Miré

Comité des fêtes de Miré



Mercredi 9 octobre

Déjeuner & dîner

Traditionnelle dégustation de la Tête de veau.

12h et 19h
Salle des Sports
Vernantes

17 € / pers. sur réservation.

Comité des fêtes
de Vernantes
comitedesfetes.vernantes@gmail.com
06 66 42 61 90 - 06 32 82 03 55

Jeudi 10 octobre

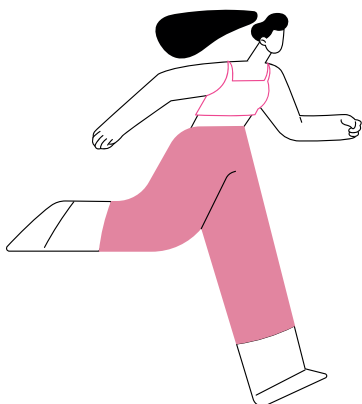
Atelier prévention

Espace d'échange et d'information. Initiation à l'auto surveillance sur buste en silicone.

8h30 > 13h
Belle Beille
Angers

Sevremoine

La Ligue contre le Cancer 49
www.octobrerosse49.com



Samedi 12 octobre

Durtal en Rose

Animations sportives et récréatives pour les familles.
Food Truck en soirée.

14h > 19h
Salle Camille Claudel
Durtal

5 € / pass

6 associations locales
07 65 89 71 70

Pilates en Rose

Cours en petits groupes.

9h30 > 12h30
et 14h30 > 17h
Institut Eveil & Sens
38 bis rue St Martin
Beaupréau

10 € / pers.

Institut Eveil & Sens
institut.eveiletsens@gmail.com
02 41 63 05 81

Dimanche 13 octobre

Randonnée du Noyantais

3 parcours de marche : 5,5 km, 15 km et 21 km. 2 parcours de VTT : 30 km et 60 km.
Food truck fouées sur place.

à partir de 8h
Salle municipale
Denezé-sous-le-Lude

17 € / pers. avec 4 fouées
11 € / - 12 ans avec 4 fouées
5 € / pers sans repas
2 € supplémentaires / fouée

La Ligue contre le Cancer 49
www.octobrerosse49.com
06 35 33 74 35 - 06 80 37 71 16

La Faye Rose

2 parcours de marche ou course : 6 km et 13 km. Food trucks et animations sur place pour toute la famille.

9h
Pôle Culture
Faye d'Anjou

10 € / pers.
Gratuit - 16 ans

La Ligue contre le Cancer 49
lafayerose49@gmail.com
www.octobrerosse49.com

District 5 : Octobre Rose

Journée multi activités :
séances de sport, vide dressing,
vente de gâteaux, etc.

9h > 17h
Parc du Château à Motte
St Sylvain-d'Anjou

District 5
assodistrict5@gmail.com
www.helloasso.com

Marche Rose Baugé-en-Anjou

3 parcours : 5 km, 10 km et 16 km.
Restauration sur place.

9h
Place du Château
Baugé-en-Anjou

10 € / pers.
6 € / moins de 16 ans

Dynamic Baugeois
contact@baugeois-entreprendre.fr

Octobre Rose Angers

2 courses et 2 marches.
Animations tout au long de la
journée : danse, musique, défilé
de mode, jeux pour enfants, etc.
Restauration sur place.

10h > 17h
Esplanade Ethic Etapes
Lac de Maine - Angers

12 € / pers. avec T-shirt
8 € / - 25 ans avec T-shirt
Gratuit - de 14 ans

Comité Féminin 49
www.comitefeminin49.fr
comitefeminin49@gmail.com

Dragon Pink Ladies

Stand d'échange et
d'information.

10h > 17h
Esplanade Ethic Etapes
Lac de Maine - Angers

Dragon Pink Ladies
www.ckca.fr
angers.pinkladies.ckca@gmail.com
06 19 91 28 62

Marche Rose Montreuil s/ Loir

3 parcours de randonnées.

9h30
Les Bretonnières
Montreuil-sur-Loir

10 € / pers. avec T-shirt

Aikido Angers / Ufolep 49
aikidoangers49@gmail.com
www.aikidoangers.fr
06 85 17 08 69

Yoga pour tous

Séance de yoga doux (1h15)
suivie d'un pique-nique
partagé (selon la météo)

10h30
Eco Lieu de La Chancelière
12 rue du Prieuré- Villemoisan

15 € / pers.

Association Yukta
associationyukta@gmail.com
06 25 69 46 07

Trail Entre Loire & Vignes

3 parcours : 10,5 km, 16 km
et 28 km. Food trucks et fanfare
pour animer la journée.

9h
Stade
Savennières

à partir de 6,80 € / licencié FFA49
à partir de 10 € / pers.

Comité Animation Saponarien
trailentreloireetvignes@gmail.com
www.klikego.com

Marche Rose Cheffes

2 parcours : 5 km et 10 km

9h
Place de l'Eglise - Cheffes

Participation libre.

Mairie de Cheffes

Lundi 14 octobre

Tournoi de bridge

Homologué par la Fédération Française de Bridge.

14h > 18h

Salle Victor Hugo

(sous l'église St Gilles d'Avrillé)

Arrêt Tram St Gilles

Avrillé

5 € / pers.

Club de bridge Avrillé

bridge.avrille.free.fr

bridgeavrille@orange.fr

02 41 34 70 37



Jeudi 17 octobre

Atelier prévention

Espace d'échange et d'information. Initiation à l'auto surveillance sur buste en silicone.

?

Centre Hospitalier

Beaufort-en-Vallée

La Ligue contre le Cancer 49

www.octobrerose49.com

Vendredi 18 octobre

Concert DJ Faab

20h

Le Do Ré Mi

1 rue de l'Evre

St Remy-en-Mauges

Le Do Ré Mi

bartabacledoremi@hotmail.com

02 41 62 40 69

Samedi 19 octobre

Match d'impro théâtrale

La Rochelle vs Narbonne

20h

Théâtre Philippe Noiret

Doué-en-Anjou

10 € / pers.

5 € / - de 18 ans

La Ligue contre le Cancer 49

jean-marie.maitreau@bbox.fr

02 41 59 31 85 ou 06 83 85 81 92

(du lun. au sam. de 19h à 21h)

www.octobrerose49.com



Le Fitness voit Rose

Lancement Body Combat 100. Cours collectif cardio chorégraphié inspiré des arts martiaux. Accessible à tous. Durée 1h.

15h

Lac de Maine

Angers

2 € / pers.

Connexion Fitness

connexionfitness49@gmail.com

com

Dimanche 20 octobre

Rando-Fouées

4 nouveaux parcours :
3 km, 6 km, 12 km et 18 km.
Repas fouées au retour
de la randonnée.

Matin
22 rue du Ronceray
Cornillé-les-Caves

15 € / pers. repas compris
5 € / pers.

Compagnons des caves
compagnonsdescaves@gmail.com
06 63 07 81 83

Randonnée Millepattes

3 parcours : 4 km, 8 km et 12
km. Ravitaillement au départ
et moment convivial au retour.

9h
Parc du Château à Motte
St Sylvain d'Anjou

5 € / pers.
8 € / famille

Millepattes
peltier-49@orange.fr
clubmillepattes49@gmail.com



Marche Rose Do Ré Mi

9h
Le Do Ré Mi
1 rue de l'Evre
St Rémy-en-Mauges

3 € / pers.

Le Do Ré Mi
bartabacledoremi@hotmail.com
02 41 62 40 69

Marche Rose Beaupréau-en-Mauges

2 parcours : 4,5 km et 8 km.

8h
Maison de Santé
Jallais

5 € / pers.

Onco'Bello / Et si jallais mieux

Lundi 21 octobre

Yoga Rose

Séance de Yoga entre femmes.

18h30
Salle de la Loca
12 Allée Joseph Touchais
Doué-en-Anjou

15 € / pers.

Chandra Kama
chandrakama6@gmail.com
07 89 54 75 32

Mercredi 23 octobre

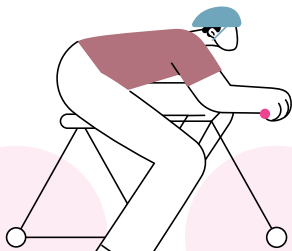
Expo Regard'Emoi

Exposition d'oeuvres réalisées
en atelier d'art thérapie par
des femmes touchées par le
cancer.

23/10 > 27/10
14h30 > 18h
Galerie d'art La récréation
25 Quai des Mariniers
Gennevilliers-Val-de-Loire

Gratuit

Association Parcours Croisés



Regard'Emoi

Oeuvres réalisées en atelier
d'art-thérapie par des femmes
touchées par le cancer.

Exposition itinérante

Et si Regard'Emoi s'installait
dans vos locaux ?

cd49@ligue-cancer.net

« Super expo ! Chaque artiste exprime avec
son style ses émotions. Le résultat est bluffant ! »

© Illustration Claire Blanchetière



Vendredi 25 octobre

Kamba Kizomba Festival

La Vie en Rose

Festival de danse Kizomba.

Ouvert à tous

25/10 > 27/10

Relais Culturel

Place Georges Pompidou

Verrières-en-Anjou

85 € / full pass solo

145 € / full pass couple

25 € / pass soirée

Passion SBK

www.salsa-bachata-kizomba-angers.fr

Contact.passionsbk@gmail.com

06 05 85 66 79

Samedi 26 octobre

Après-midi Bien-Être

Au programme : yoga,
pilates, massage,
méditation, etc.

14h

Centre Culturel

Baugé-en-Anjou

12 € / pers. par atelier

10 € / pers. par atelier (à partir
de 2 ateliers)

Baugeois Entreprendre

contact@baugeois-entreprendre.fr

Mercredi 6 novembre

L'EPIDE se ligue contre le cancer

Journée prévention : marche/
course d'orientation dans la
forêt de Bel-Air, stands
et goûter.

9h > 17h

Centre EPIDE

Combrée

Centre l'EPIDE

elcc49@gmail.com

06 22 15 18 54



Du 1^{er} au 31 octobre

L'Orange Bleue Club Beaupréau

Vente de T-shirt.

2 rue Nicolas Appert
Beaupréau

lorangebleubeaupreau@gmail.com
www.lorangebleue.fr
02 41 85 53 54

Zenitude

1 € par passage au salon
reversé à la Ligue 49.

3 rue Perdriau
La Poitevineière
Beaupréau

02 41 56 31 24

Horticulture Bernard Froger

1 € par composition, jardinière
et coupe rose reversé
à la Ligue 49. En vente dans les
jardineries partenaires.

12 Chemin des Trois Paroisses
Les Ponts-de-Cé

hbf@froger.fr
02 41 44 89 90

Livre - Les Paillettes

Par Patricia Torres. 10 € dont
2 € reversés à la Ligue 49.

www.thebookedition.com
lespaillettes49@gmail.com
06 88 32 32 13

Agrowco

5 % des ventes en ligne reversé
à la Ligue 49.

- fraisiersdefrance.fr
- petitsfruitsrougesdefrance.fr
- orchideesdejardin.eu
- rosiersdefrance.eu

18 Av. de la Gare
Noyant-Villages

www.agrowco.com
info@agrowco.com
02 41 82 57 86



**Espoir
d'Anjou**[®]
Adasweemi

Un rosier pour soutenir
la recherche en cancérologie*



En vente toute l'année, chez 8
pépiniéristes à Doué-en-Anjou :
AUGEREAU | BARDET | BONTEMPS
CHASTEL | FOREST | HARPIN | LEROI
ORIOU



* Pour l'achat d'un rosier, NIRP reverse 100% des droits d'obtention à la Ligue 49

AGIR & DEVENIR UNE ENTREPRISE Rose!



50 %

des salariés estiment que le cancer est un sujet tabou dans leur entreprise.

40 %

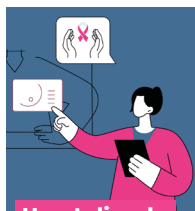
des personnes malades sont en activité quand elles apprennent leur cancer.

30 %

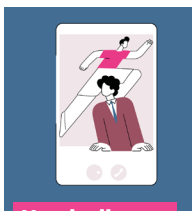
des actifs touchés par un cancer ne sont plus en emploi 2 ans après le diagnostic.

Octobre Rose, les entreprises s'engagent.

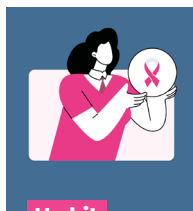
Les entreprises, à travers une démarche RSE, jouent un rôle clé dans la sensibilisation et la prévention des cancers auprès de leurs collaborateurs.



Un atelier de
sensibilisation



Un challenge
entreprises roses



Un kit
prévention

Information et réservation :

www.octobrerosse49.com/entreprises-roses

Cancer du sein,

Kesako ?



Un cancer du sein résulte d'un dérèglement de certaines cellules qui se multiplient et forment le plus souvent une masse appelée "tumeur". Il en existe différents types qui n'évoluent pas de la même manière. Certains sont "agressifs" et évoluent très rapidement, d'autres plus lentement. Les cellules cancéreuses peuvent rester dans le sein. Elles peuvent aussi se propager dans d'autres organes. On parle alors de "métastases".



Pourquoi vous devez participer au dépistage ?



Parce que c'est le plus fréquent des cancers féminins. Il touche plus de 61 000 femmes chaque année en France. **1 femme sur 8** y sera confrontée au cours de sa vie.



Parce que c'est la 1^{re} cause de mortalité par cancer chez la femme. Le cancer du sein est responsable de **12 100 décès** par an en France.



Mais surtout... parce qu'il est un des cancers que l'on sait le mieux guérir aujourd'hui ! **Lorsqu'il est détecté tôt, il peut être soigné dans 9 cas sur 10.**

*Pas toujours facile d'avoir un rendez-vous
mais n'abandonnez pas, c'est trop important !*

Prévention

ce que vous pouvez faire :)

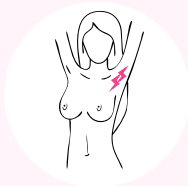
Dès l'âge de 25 ans, un examen clinique de vos seins (palpation) par un professionnel de santé est recommandé tous les ans.

A partir de 50 ans jusqu'à 74 ans, une mammographie tous les deux ans vous est proposée dans le cadre du dépistage organisé.

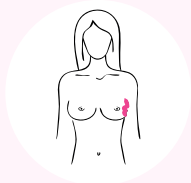
En cas de risque plus élevé (antécédents personnels et familiaux, surpoids, etc.) d'autres modalités de surveillance peuvent vous être proposées, parlez-en à votre médecin, gynécologue ou sage-femme.



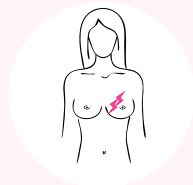
Douleur à l'aisselle



Capitonnage de la peau



Douleur au mamelon ou au sein

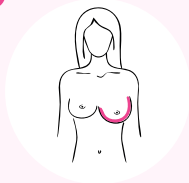


Auto surveillance

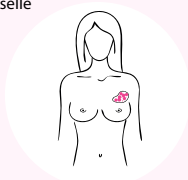
En plus d'un suivi professionnel vous pouvez veiller sur vos seins en observant l'apparition de ces symptômes régulièrement.



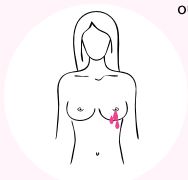
Grossissement des ganglions lymphatiques dans l'aisselle



Gonflement d'une partie ou du sein en entier



Irritation de la peau



Ecoulement mammaire



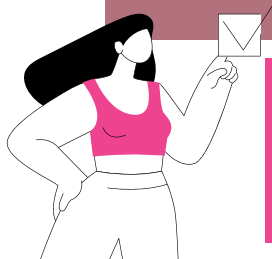
Il vaut mieux prévenir...

Pratiquez 30 minutes d'activité physique quotidiennement.

Astuce : vous prenez les transports en commun ? Et si vous vous arrêtez un arrêt plus tôt pour terminer votre trajet en marchant ?

Limitez et arrêtez votre consommation de tabac.

Le saviez-vous ? Un fumeur a 80% de chances de plus de dire adieu à la cigarette s'il se fait accompagner par un professionnel de santé.



Évitez les boissons sucrées et limitez votre consommation d'alcool.

Pour info : 17 % des cancers du sein sont dus à une consommation régulière d'alcool.

Adoptez une alimentation saine

- 1 féculent complet par jour
- 5 portions (1 portion = 100g) de fruits et/ou légumes par jour
- Des légumes secs 2 fois par semaine
- 500 g (maximum) de viande par semaine (excepté pour la volaille) et 150 g (maximum) de charcuterie par semaine

Limitez les aliments gras, sucrés, salés et ultratransformés !

Idees reçues sur le cancer du sein

Vrai Faux



«Les hommes peuvent avoir un cancer du sein»

VRAI

1 % des hommes sont touchés par le cancer du sein.

«On enlève forcément le(s) sein(s) touché(s) par le cancer.»

FAUX

Différents types de traitements peuvent être utilisés pour traiter un cancer du sein : la chirurgie, la radiothérapie, l'hormonothérapie, la chimiothérapie et les thérapies ciblées. Il arrive parfois qu'un seul type de traitement soit nécessaire. Dans d'autres cas, une association de traitements est utile pour mieux maîtriser la maladie.

«La plupart des cancers du sein sont génétiques»

FAUX

On estime que 20 % à 30 % des cancers du sein sont dus à des antécédents familiaux.



«Le cancer du sein ne touche que les femmes de 50 ans et + »

FAUX

20 % des cancers du sein se développent avant 50 ans, c'est pourquoi il est important de procéder à un examen clinique de vos seins par un professionnel tous les ans dès 25 ans. Il est également important de pratiquer une auto-surveillance régulière (voir p. 17)

«Détekté tôt, le cancer du sein a plus de chance d'être soigné»

VRAI

Aujourd'hui, seulement 60 % des cancers du sein sont détectés à un stade précoce. Pourtant lorsqu'il est détecté suffisamment tôt, il peut être soigné dans 90 % des cas.

«Moins d'une femme sur deux participe au dépistage du cancer du sein»

VRAI

Sur la période de 2021-2022, moins de 48 % des femmes ont fait le test de dépistage.

«Octobre Rose» ça sert à quoi ?



Lancée en 1985 aux États-Unis, Octobre Rose, est une campagne annuelle de sensibilisation au dépistage du cancer du sein et de soutien à la recherche. Chaque octobre, des actions et événements sont organisés pour informer le public, soutenir les personnes touchées par la maladie et collecter des fonds dédiés à la recherche.

Et si Octobre Rose se déroule
du 1^{er} au 31 octobre, le dépistage,
lui, se fait toute l'année !



Vous souhaitez faire un don ?
Utilisez ce QR Code
ou rendez-vous sur octobrerose49.com

Ligue contre le Cancer 49
20 rue Roger Amsler - 49100 ANGERS
02 41 88 90 21 | cd49@ligue-cancer.net

