



OCTOBRE ROSE

Contre le cancer du sein, incitons nos proches à consulter un(e) professionnel(le) de santé une fois par an et à se faire dépister tous les 2 ans dès 50 ans.

Programme 2026

Participez aux nombreuses initiatives solidaires en soutien à la lutte contre le cancer du sein.

FACE AU CANCER, Ensemble, agissons.

A quoi servent vos dons ?

Chaque don fait à la Ligue contre le Cancer 49 contribue concrètement à faire reculer le cancer. Les fonds collectés permettent :

- de **financer la recherche** ;
- de développer des **actions de prévention, de sensibilisation** et d'encourager le dépistage ;
- d'**accompagner les personnes malades ainsi que leurs proches** à chaque étape de leur parcours ;
- de **défendre les droits et intérêts des personnes touchées par la maladie**, pour faire évoluer le système de santé et le regard sur la société.

Parce que le cancer n'est pas une fatalité, chaque geste compte.

A titre d'exemples :

788 € = Montant moyen de l'aide financière* accordée par bénéficiaire	45 € = 1 séance d' activité physique adaptée pour une personne malade	125 € = 1 journée de travail d'un jeune chercheur
--	---	---

* Aides attribuées aux personnes économiquement fragilisées par la maladie après étude de dossiers par la commission dédiée.



**Vous souhaitez
faire un don ?**

Utilisez ce QR Code
ou rendez-vous sur
octobrerose49.com



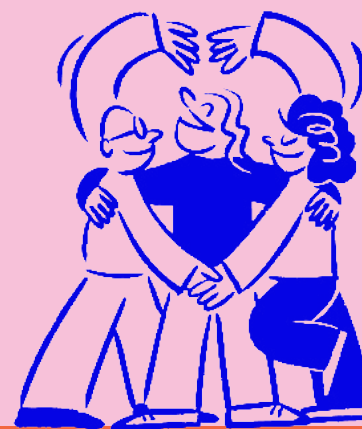
Octobre Rose, tout un programme !

Cet agenda réunit les initiatives de nombreuses personnes et structures 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.

Et parce qu'**Octobre Rose est avant tout un mois dédié à la lutte contre le cancer du sein**, vous y retrouverez les ateliers prévention et promotion du dépistage du cancer du sein.



**Retrouvez l'intégralité
du programme sur
octobrerose49.com**



Ce petit logo là ?



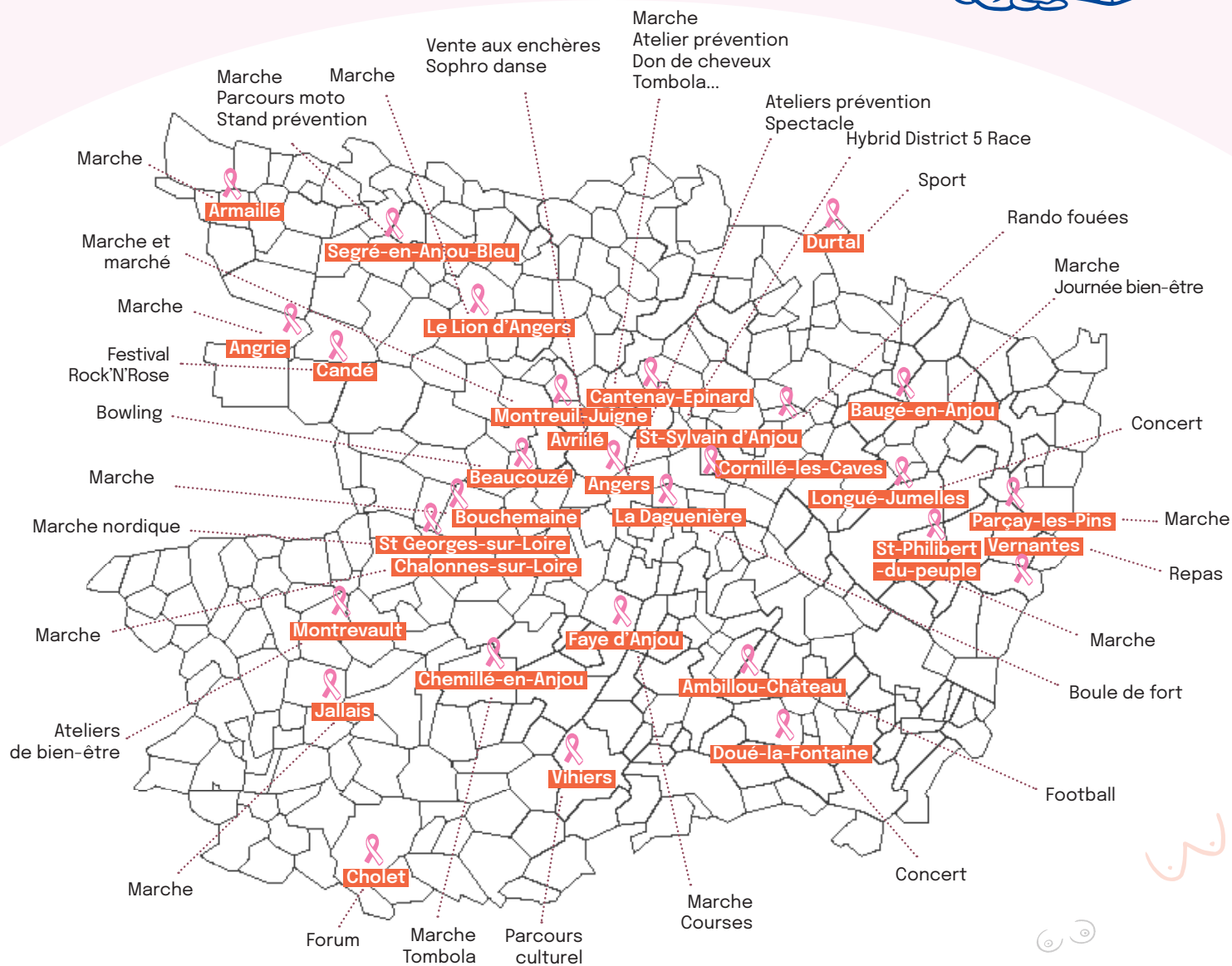
Il vous certifie que la Ligue contre le Cancer respecte les **principes fondamentaux de la gestion des dons** : respect du donateur, transparence financière, recherche d'efficacité, probité et désintéressement, éthique et RSE.

OCTOBRE ROSE, du côté de chez vous.

Retrouvez l'intégralité du programme
sur octobreroserose49.com

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.



Dim. 27 septembre

Marche Rose

Inscription  helloasso
ou sur place

Boisson et restauration sur place.

Départ entre 8h et 11h45
Parc de l'Isle Briand
Le Lion d'Angers

Entente des Artisans et
commerçants du Pays Lonnais
www.entente-pays-lonnais.fr

Sam. 3 octobre

Tournoi Foot Rose

Sur inscription

7 joueurs par équipe maximum. Boisson et restauration sur place.

Rue du stade
Ambillou-Château

14 € / équipe

ASVR Foot
camillebvn49@gmail.com
06 42 38 39 94
prudhommevirginia@gmail.com
06 85 68 71 83

Le Saint Lolo

Programme d'animations organisé autour d'une vente aux enchères des photographies de Christopher Henry mettant les femmes à l'honneur.

Boisson et restauration sur place.

De 14h à 21h
Château de la Perrière
Avrillé

Entrée libre

Christopher Henry
lesaintlolo2026@yahoo.com

Jeu. 1^{er} octobre

Challenge Boules de Fort

Sur inscription

Exclusivement réservé aux femmes excepté lors des soirées spécifiques avec des équipes mixtes.

Du 1^{er} au 31 octobre
1 rue du stade
La Daguenière

5 € / personne

Société Les Laboureurs
societeleslaboureurs@gmail.com
06 32 84 42 98

Festival Rock'N'Rose #3

Inscription en ligne ou sur place

Concert caritatif. Boisson et restauration sur place.

A partir de 17h30
Salle Beaulieu
4 route d'Ingrande
Candé

12 € en ligne
15 € sur place
Gratuit - 12 ans

Association Jacques Monnot
www.rocknrose.live
06 09 91 11 31



Dim. 4 octobre

Marche Rose

Inscription  helloasso
ou sur place

Parcours : 4 km, 9 km, 13 km et 18 km. Ravitaillement sur place.

Départ entre 8h et 10h
Salle Pierre de Coubertin
La Pommeraye - Mauges-sur-Loire

6 € / personne
Gratuit - 12 ans

 **Ligue contre le Cancer 49**
www.octobreroserose49.com



 helloasso

Marche & Marché



Marche de 6 km le long de la Mayenne, marché de créateurs.

Départ de 10h à 16h
Parc de la Guyonnière
Montreuil Juigné

3 € / personne

MJ Entreprendre
mjentreprenre@gmail.com
07 67 68 60 36

Marche Rose

Inscription sur place

2 parcours : 4 km et 8 km

Départ à partir de 8h30
Maison de santé- Jallais

5 € / personne

Centre Social Evre-et-Mauges
animation.dsl@cs-evreetmauges.fr

Randonnée Rose

Inscription  helloasso
ou sur place

Parcours : 6 km et 12 km.
Ravitaillement sur le parcours et repas à l'arrivée.

Départ de 8h30 à 10h
Terrain de Loisirs de l'Arche
Angrie

8 € / personne
4 € / - 12 ans

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



 helloasso

Bowling Rose

Forfait 2 parties.

De 10h à 13h
Silver
14 av. Paul Prosper Guilhem
Beaucouzé

10 € / personne

Comité départemental de
bowling du Maine-et-Loire
gianni.caillaud@sfr.fr
06 61 75 53 42



Marche rose

Sur inscription

Marche parc Lorie et
hippodrome.

De 9h30 à 11h
Hippodrome de la Lorie
Segré-en-Anjou Bleu

6 € / personne

Association des courses de Segré
hippodromesegré.free.fr
06 03 59 42 53

Tombola

Vente de tickets de
tombola lors du marché
des professionnels de La
Jumellière

Salle polyvalente
La Jumellière
Chemille-en-Anjou

Marché des professionnels
de La Jumellière
cyrille.boyenval@gmail.com
07 71 72 19 24

Mer. 7 octobre

Quartier Rose

Espace d'échange et
d'information.
Initiation à l'auto-surveillance

De 14h à 17h30
Place de l'Europe
Angers

CLCV Angers

Jeu. 8 octobre

Quartier Rose

Espace d'échange et
d'information.
Initiation à l'auto-surveillance

De 14h à 17h30
Allée des Baladins
Angers

CLCV Angers

Marche Rose

Inscription  **heloasso**
ou sur place (majoration 1 €)

3 parcours : 2 km (accessible
poussette), 7 km, 12 km

Départ de 8h à 11h
Salle de sport du petit vivier
25 rue du petit vivier
Bouchemaine

4 € randonnée + 9 € repas / + 12 ans
2 € randonnée + 5 € le repas / - 12 ans

MICI Coeurs d'Espoir
Maladies de Crohn et RCH
mici.coeurs.despoir@gmail.com

Marche rose

Inscription sur place à partir de 9h

Marche : 1 km, 5 km et 10 km.
Atelier prévention
Vente de gâteaux et d'objets
artisanaux.

De 9h à 13h
Point info tourisme
Rue du port
Bourg de Cantenay Epinard

2 € / personne pour 1 km
5 € / personne pour les 5 et 10 km

Comité des fêtes de Cantenay-Epinard
cfce.49@gmail.com

Ven. 9 octobre

Sophro danse

Sur inscription

Atelier combinant sophrologie
et mouvements dansés en
musique.

16h : Adultes | 19h : Famille
Maison de la Danse
Avrillé

20 € / personne

Association sophro danse
sdsophro@gmail.com
06 17 48 39 76

Quartier Rose

Espace d'échange et
d'information.
Initiation à l'auto-surveillance

De 14h à 17h30
Place Marcel Vigne
Angers

CLCV Angers

Mar. 6 octobre

Village santé

Espace d'échange et
d'information.

De 13h30 à 17h30
Place de la fraternité
Angers

Association Khara
Pôle territorial des Hauts de St Aubin

Forum

Espace d'échange et
d'information avec des
professionnels de santé.

10h > 16h
Hall d'accueil
Polyclinique de Cholet

Polyclinique du parc



Tout au long du mois d'Octobre,
des actions sont prévues à
Cantenay-Epinard, n'hésitez
pas à vous renseigner.

Sam. 10 octobre

Le Défi Urbain

Inscription sur place

Marche de 6 km.

Départ à 13h30
Parking du moulin
sous la Tour
Segré-en-Anjou

5 € / personne

Club d'athlétisme de Segré-en-
Anjou-Bleu
evenements.athletisme.essha@
gmail.com

Marche Rose

Inscription  **heloasso**

Parcours : 5 km.

Départ 15h
Place des Halles
Chemillé-en-Anjou

Participation libre

Association Coeur de Ville
Chemillé
marcherosecoeurdeville@gmail.
com

Octobre Rose au Petit Anjou

Inscription par email

Journée festive et familiale
autour d'ateliers de bien-être.

De 10h à 18h
Ecole publique du Petit Anjou
24 rue Foch
Montrevault

2 € / atelier

APE Petit Anjou
secretariat.ape49110@gmail.com

Dim. 11 octobre

Concert

Inscription par téléphone
ou par email

Les Compagnons de la
Tourlandry.

15h
Théâtre Philippe Noiret
Doué-la-Fontaine

15 € / personnes
5 € / - 16 ans

 **Ligue contre le Cancer 49**
www.octobrerose49.com
liguedoue@gmail.com
06 76 48 69 85 (lun au sam | 18h > 21h)

Rando Fouées

Inscription 

4 parcours : 3 km pour les
familles, 6 km, 12 km, 18 km.
Repas fouées à l'issue de la
randonnée, uniquement sur
réservation.

Départ à partir de 8h30
22 rue du Ronceray
Cornillé-les-Caves

5 € / personne

**Association des Compagnons
des Caves**

Les Rubans de Durtal

Inscription sur place

Après-midi sportif et
récréatif.

De 14h à 18h
Salle Camille Claudel
Durtal

5 € / personne

Les Rubans de Durtal
lesrubansdedurtal@gmail.com

Initiation marche nordique

Sur inscription

2 parcours : 4 km et 8 km

Départ à 10h
Jardin de l'Abbaye
Saint-Georges-sur-Loire

Participation payante

Home Sport
homesportgfn@gmail.com

La Faye Rose

Inscription 

2 parcours : 6 km et 10 km
Randonnée familiale.
Animations et restauration sur
place. Echauffement dès 9h30.

Départ 10h
Pôle Culturel - Faye d'Anjou

10 € / + 16 ans

 **Ligue contre le Cancer 49**
www.octobrerose49.com
06 76 48 69 85 (lun au sam | 18h > 21h)





Marche Rose

Inscription sur place ou sur le
site internet.
Tarif adulte réduit à 9 € pour toute
inscription en ligne avant le 08/10/2026

2 parcours de marche
ou course entre ville et
campagne : 8 km et 15 km.
Echauffement collectif à 8h45.

Départ : 9h pour les coureurs |
9h15 à 10h pour les marcheurs
Centre Culturel René d'Anjou
4 place Orgerie
Baugé-en-Anjou

10 € / personne | 6 € / - 16 ans

Baugeois Entreprendre
Inscription en ligne sur www.achetezenbaugeoisvallee.fr

Marche Rose

Inscription de 8h à 10h sur place, ou par téléphone.

4 parcours de marche à travers forêt et campagne.

Départ de 8h à 10h
Rue d'Anjou - Saint-Philbert-du-Peuple

Participation payante

Association des anciens combattants & partisans du devoir de memoire
amicale.anc.combatt.spp@gmail.com | 06 01 30 20 79

Mer. 14 octobre

Repas

Réservation par téléphone à
partir du 14/09, 16h > 20h

Dégustation de tête de veau et
langue de boeuf.

De 12h à 13h et à partir de 19h
Salle des sports
Rue de l'Angleterre
Vernantes

18 € / personne

Comité des fêtes de Vernantes
06 66 42 61 90

Marche Rose

Inscription  ou sur place

3 parcours pédestres : 5 km,
12 km et 18 km.
2 parcours VTT : 15 km et 30 km

Départ à partir de 8h
Salle de la commune
Parçay-les-Pins
Noyant-Villages

Participation payante

 **Ligue contre le Cancer 49**
www.octobrerose49.com





Ven. 16 octobre

Restons zen

Sur inscription

Atelier qui combine relaxation,
détente, assouplissement,
lâcher prise, massage

19h : Famille, Couple
Maison de la Danse
Avrillé

20 € / personne

Association sophro danse
sdsophro@gmail.com
06 17 48 39 76

Sam. 17 octobre

Parcours culturel

Jardin de sculptures

Découverte des sculptures de
Martine Vaugel.

Les 17 et 18 octobre
De 14h à 17h30
Les Cerqueux-sous-Passavant
Lys Haut Layon

Entrée libre

Association Martine Vaugel
vaugelassociation@gmail.com

Musée du costume

Visite

De 14h à 18h
Rue de la Source
Saint-Paul-du-Bois

10 € / personne

Association du théâtre de
Saint-Paul-du-Bois

Exposition de peinture Regard'Emoi

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

Les 17 et 18 octobre
De 14h à 19h
Château Maupassant
Vihiers
Lys Haut Layon

Entrée libre

Commune de Lys-Haut-Layon



Regard'Emoi

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

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



Exposition itinérante

Et si Regard'Emoi s'installait dans vos locaux ?
cd49@ligue-cancer.net



Dim. 18 octobre

Marche Rose

Inscription sur place

Départ de 8h30 à 10h30
Centre Social
Chemillé-en-Anjou

7 € / personne
2 € / 3 ans > 12 ans
Gratuit / - 3 ans

Centre Social du Chemillois
infos@centresocial-chemille.asso.fr

Hybrid District 5 Race

Inscription  helloasso

Épreuve Hybride mêlant de la
course à pied et différentes
stations de mouvements
fonctionnels. Possibilité de le
faire en duo ou solo.

Départ à partir de 10h
5 rue du Dery
Saint Sylvain d'Anjou

30 € / personne

Association District 5
assodistrict5@gmail.com
06 07 54 53 67



 helloasso

Concert

Billetterie sur place

Chants corses

15h30
Eglise
Longué-Jumelles

10 € / personne

I Cantarini

Mer. 21 octobre

Mercredi Rose

Forum de prévention, marche
et course à pied à partir
de 16h, ateliers créatifs et
spectacle «Les Délicieuses de
Langue» dans la soirée.

De 15h à 18h
Maison de quartier
Les Trois Mâts
Angers

Ville d'Angers



Sam. 24 octobre

Journée bien-être

Inscription obligatoire



Art-thérapie | Massage du dos et Lahochi |
Massage du visage | Réflexologie | Massage au bol tibétain |
Massage crânien | Massage assis et sophrologie | Shiatsu...
À prévoir par les participants : bouteille d'eau, tapis de sol et serviette.

Centre culturel René d'Anjou
4 place Orgerie
Baugé-en-Anjou

1 atelier : 15 €
À partir de 2 ateliers : 12 € / atelier

Baugeois entreprendre commerçants

Inscription en ligne sur www.achetezenbaugeoisvallee.fr avant le 22/10/2026
02 41 89 33 97

Dim. 25 octobre

Les bielles d'Anjou

10h : Balade en moto, départ
Village moto Angers - arrivée
JD Stock Segré - 6 € /
personne
14h : Marche au départ de JD
Stock - 5 € / personne
14h - 18h : Baptême moto - 5
€ / personne

Exposition de voitures
anciennes, stand prévention,
foodtruck...

Les Bielles d'Anjou
06 88 55 95 22

Marche Rose

Inscription sur place
ou par téléphone

Départ 9h30
Salle communale
Bernard Thoumin
Armaillé

5 € / personne

Mairie Armaillé
06 74 26 84 93

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 | ORIOT

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



Agir et devenir une Entreprise Rose

**Participez à la lutte contre le
cancer du sein aux côtés de la
Ligue contre le Cancer 49.**

En participant à cette
mobilisation, vous soutenez
les 4 grandes missions de la
Ligue. Cet engagement s'inscrit
pleinement dans une démarche
de RSE, en affirmant vos valeurs
de solidarité, de santé au travail
et d'ancrage local.

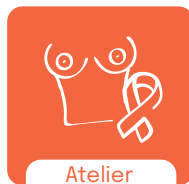
**Ensemble, faisons reculer le
cancer.**

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.



**Atelier
prévention**



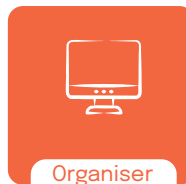
**Challenge
Entreprises**



**Financer
un projet de
mécénat**



**Faire un
don**



**Organiser
une collecte**



**Atelier
Cancer & Emploi**



Une autre idée?

Vous souhaitez associer votre activité à la lutte
contre le cancer d'une autre façon ?
Microdon en caisse | événement interne | etc.

Information et réservation :
www.octobrerosse49.com/
entreprises-roses



PRÉVENIR, c'est déjà agir



Le cancer du sein apparaît quand certaines cellules du sein se dérèglent et commencent à se multiplier de façon incontrôlée. Elles forment alors une masse qu'on appelle une tumeur.

Il existe plusieurs types de cancers du sein :

certaines évoluent lentement, d'autres sont plus agressifs et évoluent vite. Parfois, les cellules cancéreuses restent uniquement dans le sein, mais il arrive aussi qu'elles se propagent dans le corps et atteignent d'autres organes. On parle alors de métastases.

Pourquoi participer au dépistage ?



Parce que c'est le plus fréquent des cancers féminins. **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 plus de **12 000 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.

Les bons gestes

À partir de 25 ans

Réalisez une fois par an un examen clinique de votre poitrine chez un.e professionnel.le de santé**

A partir de 50 ans, et jusqu'à 74 ans

Une mammographie tous les deux ans vous est proposée dans le cadre du dépistage organisé. Entre ces mammographies, réalisez un suivi avec un.e professionnel.le de santé comprenant un examen clinique de la poitrine.

Obtenir un rendez-vous peut parfois prendre du temps, mais ne baissez pas les bras : votre santé en vaut la peine !

Et après 74 ans ?

Le dépistage n'est pas abandonné, mais individualisé ! Parlez-en : la modalité de dépistage la plus adaptée à votre situation et à votre âge vous sera proposée.

Quel que soit votre âge, en cas de risque plus élevé, d'autres modalités de surveillance peuvent vous être proposées.



Auto-surveillance *

En plus d'un suivi médical, observez régulièrement vos seins. Il est tout à fait normal que leur aspect change au fil des années. Cependant, **consultez un.e professionnel.le de santé si vous remarquez :**

L'apparition d'une **boule**, d'une grosseur dans le sein ou sous un bras (aisselle) ;

Une **modification de la peau** : rétraction, rougeur, œdème ou aspect de peau d'orange ;

Une **modification du mamelon ou de l'aréole** : rétraction, changement de coloration, suintement ou écoulement ;

Des changements dans la **forme** de vos seins.

* Données issues du site de l'Institut National du Cancer

** (gynécologue, sage-femme, médecin traitant).

**Une bonne hygiène de vie
offre un réel potentiel
pour limiter les risques
de développer un cancer.**



Limitez et arrêtez votre consommation de tabac

Un fumeur a 80% de chances de plus de dire adieu à la cigarette s'il se fait accompagner par un.e professionnel.le de santé.

Bougez*

Limitez le temps passé assis : prenez le temps de marcher un peu toutes les 2h et pratiquez au moins 30 minutes d'activité physique dynamique par jour.

Évitez les boissons sucrées et limitez votre consommation d'alcool

17 % des cancers du sein sont dus à une consommation régulière d'alcool. Alors l'alcool, c'est **maximum 2 verres par jour, et pas tous les jours***!



Adoptez une alimentation saine*

Augmenter : les fruits et légumes | les légumes secs | les fruits à coque | le fait maison...

Aller vers : les céréales complètes | les poissons gras et maigres | les huiles de colza, noix et olive | les aliments locaux et de saison...

Réduire : les boissons et produits sucrés | les produits salés | la charcuterie | la viande rouge

VRAI ou FAUX

« **Le cancer du sein fait toujours mal.** »

FAUX

Le cancer du sein est souvent indolore au début. C'est pourquoi il est important de se faire dépister, même en l'absence de douleur.

« **Une bonne hygiène de vie peut réduire le risque de cancer du sein.** »

VRAI

L'activité physique régulière, une alimentation équilibrée et la réduction de l'alcool font partie des gestes reconnus pour diminuer le risque.

« **9 cancers du sein sur 10 détectés à un stade précoce peuvent être guéris** »

VRAI

5 ans après le diagnostic, 99 femmes sur 100 sont toujours en vie lorsque le cancer du sein est détecté à un stade précoce.

« **On meurt de moins en moins du cancer du sein, il se guérit de mieux en mieux.** »

VRAI

Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez les femmes. Mais, grâce aux progrès de la médecine, c'est aussi le cancer auquel on survit le mieux. Il demeure toutefois la première cause de décès par cancer chez la femme, c'est pourquoi il est important de suivre les recommandations de dépistage.

« **Il est préférable d'éviter l'activité physique en cas de cancer du sein.** »

FAUX

Avant, pendant et après un cancer du sein, l'activité physique est conseillée (les modalités de pratique du sport doivent cependant être adaptées).

« **Le dépistage est utile même si je me sens en parfaite santé.** »

VRAI

Le cancer du sein peut évoluer sans symptôme. Le dépistage est donc utile pour détecter une anomalie avant qu'elle ne soit palpable ou visible.



Pourquoi soutenir Octobre Rose ?

Octobre Rose est une campagne internationale de sensibilisation au cancer du sein, née aux Etats Unis dans les années 1990, et introduite en France en 1994. Elle a pour objectif d'**informer sur l'importance du dépistage précoce**, de **soutenir la recherche** et d'**accompagner les personnes touchées par le cancer**. Chaque année, tout au long du mois d'octobre, de nombreuses actions sont organisées partout en France pour faire reculer la maladie.

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

Des mécènes engagés, des actions renforcées !

La Ligue 49 remercie les mécènes qui soutiennent ses actions pour Octobre Rose. Leur engagement est essentiel pour lutter sur tous les fronts de la maladie.



Vous souhaitez devenir Mécène officiel d'Octobre Rose avec la Ligue 49 et prendre part à des actions concrètes qui font une vraie différence sur notre territoire? **Contactez-nous**

Vous souhaitez
en savoir plus sur la Ligue 49
et ses actions locales ?

Découvrez notre
rapport d'activité



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

**LA LIGUE
CONTRE
LE CANCER**

