



LE DÉPISTAGE, ÇA CONSERVE !



JOURNÉE OCTOBRE ROSE

LE VENDREDI 11 OCTOBRE, DE 14H À 17H30
AU CENTRE HOSPITALIER MICHEL MAZÉAS DE DOUARNENEZ
DECouvrez LE PROGRAMME SUR CH-DOUARNENEZ.FR

CHANGEONS DE REGARD SUR LE DÉPISTAGE



Le dépistage, ce héros

Le vendredi 11 octobre 2019, le centre hospitalier Michel-Mazéas de Douarnenez invite à changer de regard sur le dépistage du cancer du sein, et à se rassembler en ses murs pour porter ensemble une cause majeure, cultiver détermination et espoir, avec une même ambition : mieux prévenir la maladie et mieux soutenir les malades.



Tellement en//vie

La journée Octobre rose organisée au CH de Douarnenez aura à la fois pour but de sensibiliser sur le dépistage, les intérêts de l'auto-palpation et de la mammographie, mais aussi de parler ouvertement du cancer, des progrès concernant la recherche, et enfin de la nécessité de favoriser le bien-être des malades. La lutte contre le cancer peut être un combat long. Garder le moral est difficile, mais essentiel. En filigrane, cette idée enfin qu'en vie et envie naviguent de conserve. Avoir envie de s'activer, de savourer, d'échanger, de créer, c'est éloigner résolument la maladie, que ce soit dans une démarche de prévention, sur un parcours de guérison ou en route vers la rémission.

De nombreux services de l'hôpital et plusieurs associations proposeront un ensemble d'ateliers complémentaires, axés sur le bien-être physique et psychique comme allié pour la vie.

Ouverte à tous, la journée permettra notamment de découvrir la nutrition anti-cancer, les sports adaptés, la phytothérapie, l'art thérapie ou encore l'esthétique et le cancer.



Au programme

Sports adaptés : plus forts face à la maladie

Plusieurs initiations aux sports adaptés seront proposées par l'association **Siel Bleu**, en lien avec le Dr Stève Michel, qui proposera une exposition sur le sport adapté et le cancer du sein.

Deux séances d'une demi-heure sont prévues à 15 h et 15 h 30. Sans inscriptions mais dans la limite des places disponibles. Une salle de sport de l'hôpital sera privatisée pour ces initiations.

Cette après-midi sera également l'occasion de présenter l'association **Solution riposte Bretagne**, pratiquant l'escrime en sport adapté, est disposée à proposer une démo/initiation pensée en fonction de la configuration des lieux (sans aucun danger ni besoins techniques à anticiper). L'escrime : un sport original et intéressant sur le plan psychologique. Il permet de décharger les émotions contenues, retenues, permet, le temps d'une séance, de matérialiser l'ennemi, de combattre, de reprendre le pouvoir.





Bien dans son assiette

- Pour éviter, éloigner ou combattre la maladie, bien manger est essentiel. Les diététiciennes de l'hôpital proposeront un **atelier nutrition, avec dégustation de différents produits (notamment oléagineux) alliés anti-cancer.**
- En parallèle, Sandra CONAN, manipulatrice radio formée à la phytothérapie proposera un bar à **tisanes à base de plantes.**

Bien dans sa peau

- Un atelier esthétique et soins du corps sera proposé par Alice, de la Ligue contre le cancer. L'association présentera par ailleurs ses actions diverses dans le cadre de la prévention contre le cancer du sein, du soutien aux malades et de la lutte contre la maladie.





L'art de vivre et de revivre

- Michèle, de la Ligue contre le cancer, proposera un **atelier art thérapie**. L'art et la création seront présentés comme de véritables atouts santé, en ce qu'il privilégie les rencontres, le lien, la relaxation, mais aussi l'expression de soi.
- L'association Entraide Cancer illustrera elle aussi, à travers son stand, **le loisir créatif**. Différentes créations de bénévoles seront exposées. L'association mettra en avant les cœurs cousus, leur aspect thérapeutique et leur aspect symbolique. Ce sera l'occasion de mobiliser de nouveaux doigts de fées.





Acteurs de nos santés

- Les **manipulateurs radio** de l'hôpital présenteront le fruit de l'enquête qu'ils ont menée cette année autour de la mammographie, et surtout du rapport des femmes à cet examen de prévention : il s'est agi de détecter leurs peurs, angoisses, impressions, leur colère peut-être. Le but : passer de l'autre côté du miroir pour repenser leurs pratiques. Bien faire passer les mammographies, ça ne suffit pas, ça ne fait pas tout. Comment mieux aménager le lieu d'examen ? Comment mieux traiter les patientes ? Le **bien-être** est capital. Comment le privilégier ? Il s'agit de faire en sorte que les femmes ne soient plus concentrées sur le dépistage mais sur l'entre-deux-dépistages. Bien manger, bouger, éviter les pollutions et excès... Bref, **être leur propre docteur**, se faire du bien. Des livrets présentant les résultats de l'enquête seront à disposition des visiteurs.
- Les manipulateurs radio proposeront en parallèle des visites de la salle de mammographie, laquelle a beaucoup évolué et évoluera encore, vers plus de confort et de bien-être pour les femmes ayant répondu à l'invitation au dépistage.
- **Les visites auront lieu à 14 h 30, 15 h 30 et 16 h 30.** Sans inscriptions préalables. Dans la limite des places disponibles. Point de rendez-vous : stand mammographie.



MAMMOGRAPHIE DE DÉPISTAGE

VOUS ÊTES AU
SEIN

DE NOS PRÉOCCUPATIONS

L'ÉQUIPE D'IMAGERIE MÉDICALE DU CENTRE HOSPITALIER DE DOUARNENEZ VOUS INVITE À VISITER LA SALLE DE MAMMOGRAPHIE LORS DE LA JOURNÉE OCTOBRE ROSE, LE 11 OCTOBRE 2019 AU CH DOUARNENEZ.

LES VISITES AURONT LIEU À **14 H 30, 15 H 30 ET 16 H 30**. SANS INSCRIPTIONS PRÉALABLES. POINT DE RENDEZ-VOUS : STAND MAMMOGRAPHIE.





Connaître son corps sur le bout des doigts

- L'hôpital, l'ADEC 29 / Dépistage des cancers – centre de coordination Bretagne et la Ligue contre le cancer s'associent pour proposer un atelier autopalpation, par l'intermédiaire d'un buste très coloré. Le Docteur Annick Le Rol, gynécologue, interviendra bénévolement pour enseigner les bons gestes. M. Fabrice Legros (Ligue contre le cancer) l'appuiera pour répondre à toutes les questions concernant l'auto-dépistage.
- L'autopalpation consiste en un ensemble de gestes simples, qui permettent de mieux connaître sa poitrine afin de pouvoir déceler toute anomalie et la signaler à son médecin. Cet atelier permettra tout à la fois de dédramatiser l'auto-palpation, d'en parler librement et sans gêne, mais aussi de transmettre les bons gestes.

DÉPISTAGE DESCANCERS

Centre de coordination Bretagne



Le cancer, parlons-en !

Les livrets « Les cancers du sein, parlons-en » édités par l'association « Le cancer du sein, parlons-en », seront disponible à l'accueil de l'hôpital.

Et pourquoi pas de vraies conserves ?

Développer une collection de conserves limitée automne 2019, dont la vente se fera au profit des associations partenaires de l'événement, c'est le pari qui a été lancé à deux entreprises emblématiques du territoire.

Et elles l'ont accepté !

Tandis que le groupe Hénaff reversera, pendant tout le mois d'octobre, 1 euro à la Ligue contre le cancer pour chaque vente de son produit d'exception « Terrine de canard aux figues noires », aux couleurs d'Octobre rose, Petit Navire et la Franpac s'associent pour créer une édition limitée qui sera vendue le jour de l'événement et durant le mois d'Octobre à l'hôpital de Douarnenez. L'intégralité des sommes récoltées sera reversée aux associations partenaires (Entraide Cancer, la Ligue et l'ADEC29).

Les partenariats mis en place seront présentés lors de cet événement.

Le public, tout comme le personnel de l'hôpital et les usagers, pourront repartir avec leur(s) boîte(s) collector, contre un don d'un montant libre à une association.



En octobre,
Hénaff voit **Rose!**



En partenariat avec:



Centre Hospitalier
Michel Mazzon
DOUARNENEZ

Opération du 1 au 31 octobre, organisée dans le cadre d'Octobre Rose : campagne annuelle de communication destinée à sensibiliser au dépistage du cancer du sein et à récolter des fonds pour la recherche. Dans la limite des stocks disponibles.



Grande tombola

Le public sera invité à participer à une grande tombola. Deux gagnants seront sélectionnés à l'issue de la journée et recevront des paniers garnis de trésors !



LE VENDREDI 11 OCTOBRE 2019, JOURNEE
PREVENTION DU CANCER DU SEIN. VOYONS
L'AVENIR EN ROSE A L'HOPITAL DE DOUARNENEZ,
DE 14H A 17 H 30. ENTREE LIBRE.

