

Programme

# Octobre Rose 2025

→ [ligue-cancer29.fr](https://ligue-cancer29.fr)

« *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 !



Bigoudène  
en selle,  
**mammographie  
essentielle**



LA LIGUE  
CONTRE  
LE CANCER



FINISTÈRE

# Sommaire

Octobre Rose près de chez vous.....	4
Les événements.....	6
Cancer du sein, Kesako ?.....	10
Prévention.....	11
Vrai ou faux ?.....	13
La Ligue Contre le Cancer.....	14
Un projet de recherche prometteur.....	15
L'accompagnement en Finistère.....	16
À vous de jouer !.....	18

# Octobre Rose 2025



Octobre Rose, tout un programme !  
*Se mobiliser c'est soutenir la cause.*

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



Ce programme réunit les initiatives des associations, centres de soins, particuliers, collectivités ... qui ont souhaité y figurer car ils participent à la lutte contre le cancer du sein à travers la mise en œuvre d'actions en faveur de la Ligue Contre le Cancer du Finistère et dont l'objectif est de sensibiliser au dépistage du cancer du sein.

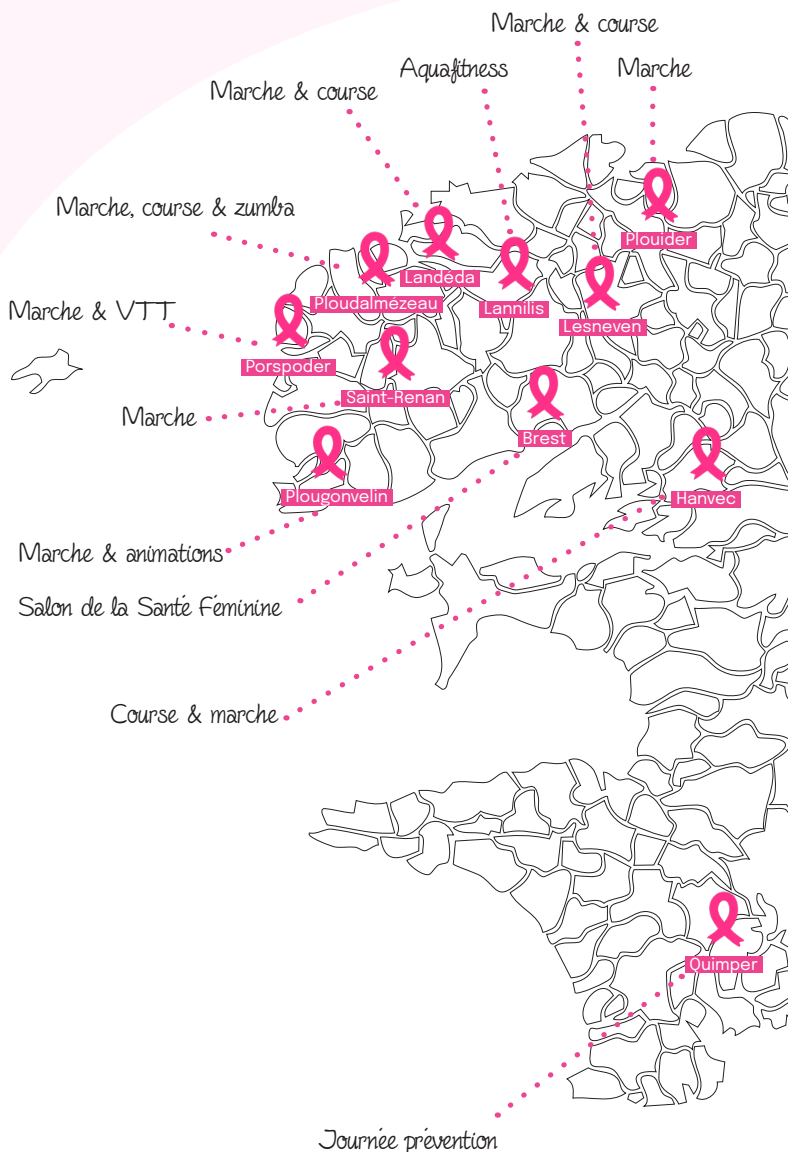
Retrouvez l'intégralité des événements  
sur notre carte interactive :

[ligue-cancer29.fr](https://ligue-cancer29.fr)



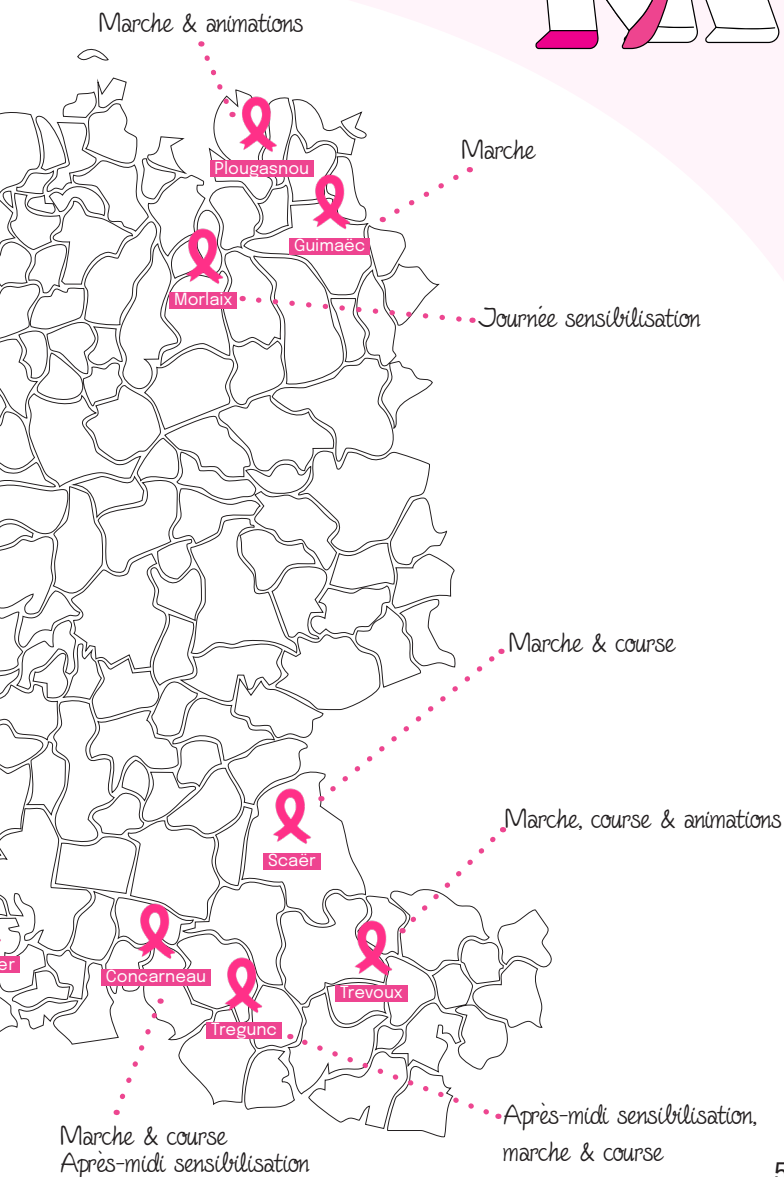
# Octobre Rose, du côté de chez vous ;)

Retrouvez l'intégralité des événements  
sur notre carte interactive :  
[ligue-cancer29.fr](http://ligue-cancer29.fr)



# 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.



## Dimanche 28 septembre

### AUTOMNE ROSE

Une journée sportive et solidaire entre terre et mer. Échauffement en musique et parcours de 7, 12 ou 21 km à travers les paysages côtiers, pour soutenir la lutte contre le cancer du sein.

#### Infos pratiques :

8h > 13h

Stread Kichen

29870 Landéda

Inscription sur place  
ou sur Helloasso

Tarif : 10€



## Samedi 4 octobre

### TRÉGUNC ROSE

Après-midi de sensibilisation au dépistage du cancer du sein. Au programme : un circuit de marche ou course, des stands de prévention, des animations autour du sport adapté....

#### Infos pratiques :

14h30 > 20h

Place des anciens combattants  
29910 Trégunc

Inscription à la marche/course  
sur le site [klikego.com](https://www.klikego.com)



## Jeudi 2 octobre

### OCTOBRE ROSE

Journée de prévention avec différents stands : dépistage, soins de support, diététique, sport...

#### Infos pratiques :

10h > 16h

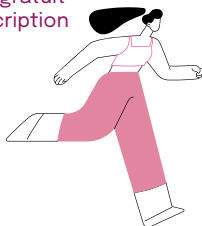
CH Cornouaille

Hall de l'Hôpital

29000 Quimper

Événement gratuit

et sans inscription



### SALON DE LA SANTÉ FÉMININE

Brest Open Campus vous ouvre ses portes pour une journée d'information avec des ateliers, des conférences et des stands autour de la santé féminine.

#### Infos pratiques :

10h > 19h

Brest Open Campus

475 rue Joséphine Péncalet

29200 Brest

Événement gratuit

et sans inscription



## Dimanche 5 octobre

### MARCHE SOLIDAIRE DES ROSES

Marche solidaire organisée au profit de la lutte contre le cancer.

**Infos pratiques :**

9h > 12h

Salle omnisports

Rue de la Chapelle

29260 Plouider

Sans inscription

Don libre

### LES LUTINS EN ROSE

Course et marche non chronométrées sur 5, 11 ou 20 km, pour un moment sportif et convivial en pleine nature.

**Infos pratiques :**

8h > 15h

place salle Anne Peron

29460 Hanvec

Inscriptions sur place

ou sur le site [kligego.com](http://kligego.com)

Participation libre



## Mardi 7 octobre

### JOURNÉE DE SENSIBILISATION SUR LE CANCER DU SEIN

Moment d'information et de prévention sur le dépistage du cancer du sein.

**Infos pratiques :**

10h > 14h

Hôpital de Concarneau

61 rue de tregunc

29900 Concarneau

Événement gratuit

et sans inscription



## LA MARCHÉ ROSE



Marche rose à Guimaëc pour soutenir la lutte contre le cancer. Plusieurs parcours possibles : PMR, 5, 10, 14 et 15 km

**Infos pratiques :**

8h30 > 14h30

(derniers départs des parcours).

Salle multisports

Ti Bugale Rannou

29620 Guimaëc

Inscription sur place le Jour J

Tarif : 5€/personne

### MARCHE ROSE

La Marche Rose de Saint Renan rassemble tous les participants pour une marche solidaire en soutien à la lutte contre le cancer du sein.

**Infos pratiques :**

8h > 13h30

Boulodrome couvert

Place Guyader

29290 Saint Renan

Inscription sur le site [kligego.com](http://kligego.com)

Tarif : 12 € avec un t-shirt offert, inscriptions sur place ou bien le vendredi et le samedi à l'hypermarché Carrefour de St Renan stand «marche Rose».

## Jeudi 9 octobre

### OCTOBRE ROSE CH MORLAIX

Journée de sensibilisation au dépistage du cancer du sein avec rencontres et échanges avec des professionnels de santé.

**Infos pratiques :**

13h30 > 16h30

Centre Hospitalier des Pays de Morlaix

15 Rue de Kersaint Gilly

29600 Morlaix

Sans inscription

## Dimanche 12 octobre

### CONCARN'ROSE

Courez ou marchez sur 5 ou 8 km pour soutenir la lutte contre le cancer du sein, et profitez d'un village animé avec animations, musiciens, dons de cheveux et stands de prévention.

#### Infos pratiques :

8h25 > 12h25

Place Jean Jaurès

29900 Concarneau

[laconcarnrose.com](http://laconcarnrose.com)

tarif : 10€



### MA VILLE EN ROSE

Matinée de marche ou course et stands d'animation et d'information autour de la prévention du cancer du sein.

#### Infos pratiques :

9h > 14h

Salle polyvalente

Kerdavid,

29380 Le Trevoix

Inscription sur place

Participation libre

### OCTOBRE ROSE

Marche et parcours VTT.

#### Infos pratiques :

9h > 13h

Salle omnisports

Boulevard de l'Europe

29840 Porspoder

Inscription le jour de l'événement

### JOURNÉE OCTOBRE ROSE

Marche ouverte à tous, accompagnée d'animations et de stands tenus par des associations locales.

#### Infos pratiques :

9h30 > 12h30

Salle de l'Hippocampe

Le trez Hir

29217 Plougonvelin

Inscription sur place



### MARCHE & ZUMBA

Marche ou course et cours de Zumba pour une matinée sportive, avec atelier bien-être, dégustation de crêpes et café, et stand d'information sur le cancer du sein.

#### Infos pratiques :

9h > 13h

Moulin Neuf

29830 Ploudalmézeau

Inscription le matin

ou par téléphone à deux

numéros dédiés :

06 62 68 74 37

06 81 03 00 43

### MARCHE AVEC LE CMJ PLOUGASNOU

Deux marches de 5 et 7 km à Plougasnou, accompagnées d'animations proposées par plusieurs associations. Crêpes et buvette au profit d'Octobre Rose.

#### Infos pratiques :

14h > 18h

Complexe sportif

rue Pierre de Coubertin

29630 Plougasnou

Sans inscription

participation libre

### LES FOULÉES ROSES

Marche et course nature à Scaër sur 5 parcours accessibles à tous (2,5 à 14 km), dans une ambiance solidaire et conviviale, avec échauffement en musique.

#### Infos pratiques :

8h > 12h30

Boulodrome

29390 Scaër

Inscription via Helloasso

« Les foulées roses Scaër édition 2025 »

(8€) ou sur place le jour de l'événement (9€)

Gratuit jusqu'à 12 ans

Pour plus d'informations :

site internet : [fouleesroses-scaer.fr](http://fouleesroses-scaer.fr)

facebook : Les Foulées Roses Scaër



Lundi 13 octobre

## SOIRÉE ROSE



Trois séances d'aquafitness ouvertes à tous à la piscine AgOra de Lannilis, pour une soirée sportive et solidaire contre le cancer du sein.

### Infos pratiques :

18h20 > 20h30

AgOra piscine

13 rue Alsace Lorraine

29870 Lannilis

Inscription sur place

ou par téléphone au

0298428874

tarif : 8€

Dimanche 26 octobre

## RUBAN TRAIL

Marche et course avec 3 parcours (8 km, 13 km, 21 km).

### Infos pratiques :

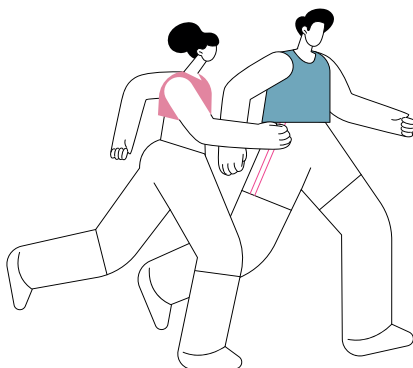
8h45 > 13h

1 Rue des Déportés,

29260 Lesneven

Pas d'inscription

Don libre



**Brest**  
MÉTROPOLÉ & VILLE

**CONCOURS DE VITRINES**

**MA BOUTIQUE EN ROSE**

VOS COMMERÇANTS S'ENGAGENT DANS LA LUTTE CONTRE LE CANCER DU SEIN !

DU 1<sup>ER</sup> AU 22 OCTOBRE

PARTICIPEZ POUR GAGNER DE NOMBREUX CADEAUX

Plus d'infos et liste des commerçants participants :

@BrestLifeShopping

# 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 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<sup>re</sup> 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 guéri 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 :)

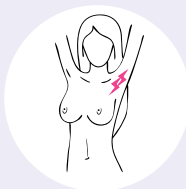
Dès l'âge de 25 ans, un examen clinique de vos seins (palpation) par un professionnel de santé est recommandé tous les ans.

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

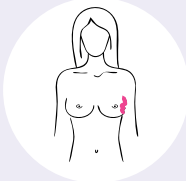
En cas de risque plus élevé (antécédents personnels et familiaux, surpoids, etc.) d'autres modalités de surveillance peuvent vous être proposées, parlez-en à votre médecin, gynécologue ou sage-femme.



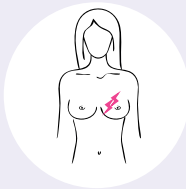
Douleur à l'aisselle



Capitonnage de la peau



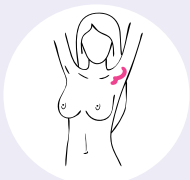
Douleur au mamelon ou au sein



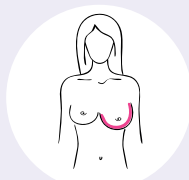
## Auto surveillance

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

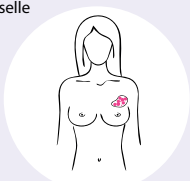
Grossissement des ganglions lymphatiques dans l'aisselle



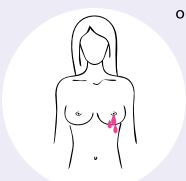
Gonflement d'une partie ou du sein en entier



Irritation de la peau



Ecoulement mammaire





## Il vaut mieux prévenir...

Pratiquez 30 minutes d'activité physique quotidiennement.

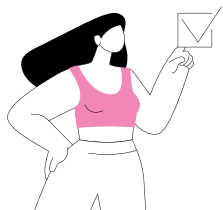
**Astuce :** vous prenez les transports en commun ? Et si vous vous arrêtiez un arrêt plus tôt pour terminer votre trajet en marchant ?

Consommation d'alcool : un facteur de risque méconnu

**Pour info :** 8000 nouveaux cas de cancer du sein chaque année liés à la consommation d'alcool.<sup>2</sup>

Le risque augmente avec la quantité consommée et quel que soit le type d'alcool.

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



Limitez et arrêtez votre consommation de tabac.

**Le saviez-vous ?** Une personne fumeuse a 80% de chances de plus de dire adieu à la cigarette si elle se fait accompagner par un professionnel de santé.

Adoptez une alimentation saine :

- Évitez les boissons sucrées
- 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

Environ 1 % des cancers du sein concernent des hommes.

« **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

5 à 10 % des cancers du sein sont dits « héréditaires », c'est-à-dire, liés à une anomalie d'un gène qui se transmet d'une génération à l'autre.

« **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)

« **Détecté 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 guéri dans 90 % des cas.

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

## VRAI

On atteint 46.3% de participation, en moyenne, en France, au dépistage organisé du cancer du sein.

# LA LIGUE LUTTE SUR TOUS LES FRONTS DE *la maladie.*



**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 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.



# Projet de recherche Sur les cancers du sein

Un projet de thèse novateur, porteur d'espoir pour les patientes atteintes de cancers du sein résistants aux traitements actuels.

Une nouvelle forme d'immunothérapie ciblée

Anaëlle Bolon



Doctorante au **CRCL** CENTRE DE RECHERCHE EN CANCÉROLOGIE DE LYON

Et si on reprogrammait notre immunité ?

Les recherches d'Anaëlle Bolon portent sur la **reprogrammation des cellules immunitaires** (les cellules TCR-T) pour **traquer et éliminer les tumeurs** grâce à une cible jamais exploitée jusqu'ici.

Cette **approche innovante** permet de diriger précisément le système immunitaire contre les **cellules cancéreuses**, même lorsque les traitements classiques échouent.

C'est une **avancée prometteuse** pour offrir de nouvelles solutions aux patientes atteintes de cancers du sein résistants aux traitements actuels.

La Ligue soutient ce projet !

Le projet présenté ici a été sélectionné dans le cadre de l'appel à projets 2023 « Allocations doctorales 1ère année de thèse » de la Ligue Nationale Contre le Cancer.

Ce programme, pilier du soutien à la recherche de la Ligue, a pour objectif de former les **jeunes chercheurs** dans les meilleures conditions, en finançant toutes les années de thèse (de la 1ère à la 4e).

C'est le seul programme associatif privé en France à offrir un tel accompagnement sur la durée.

Combien faut-il pour financer ce projet ?

38 100€ à collecter pour financer sa troisième année de recherche.

Pour sa deuxième année nous avons pu participer à la hauteur de 7 000€



Vous voulez en savoir plus ?  
RDV sur notre site via ce QR code !



# Accompagner pour aider les malades et leurs proches



Nous sommes là pour vous écouter,  
vous soutenir et vous accompagner  
à chaque étape.

## J'ai besoin de parler, à qui m'adresser ?

Vous pouvez vous rendre aux **permanences d'écoute**.  
Une super équipe de **bénévoles** vous apporte une **écoute attentive et confidentielle**, avec **bienveillance et sans jugement**.  
La **Ligue** vous permet également d'accéder à des **séances de soutien psychologique** avec des **psychologues spécialisés**, si vous en ressentez le besoin.

## Je fais face à des difficultés, vers qui me tourner ?

Nos **référénts sociaux bénévoles** vous orientent vers les bons interlocuteurs pour un **accompagnement adapté** à votre situation.  
En cas de besoin, une **Commission Sociale** peut accorder une **aide financière exceptionnelle** pendant la période des soins, via un service social externe.

## Et pour me sentir mieux au quotidien ?

Des **soins de support et de bien-être** sont proposés dans nos **7 Espaces Ligue**, réalisés par des professionnels spécialisés.  
Et pour recréer du lien et partager des moments chaleureux autour d'une activité collective, nos **ateliers de convivialité**, animés par des bénévoles formés et supervisés, vous offrent de vrais instants d'échange et de réconfort.



Vous voulez en savoir plus sur  
l'accompagnement à la Ligue ?

Rendez-vous sur notre site [ligue-cancer29.fr](http://ligue-cancer29.fr)



# LES ESPACES LIGUE DU COMITÉ DU Finistère :

*Au plus proche de celles et ceux qui en ont besoin.*

Lieux d'accueil et d'écoute pour les personnes concernées par un cancer et pour leurs proches.

## BREST

425 Rue Jeanne Chauvin,  
29200 Brest  
02 98 47 40 63  
[cd29@ligue-cancer.net](mailto:cd29@ligue-cancer.net)

## CAP SIZUN

Place Jean Perrot,  
29770 Esquibien  
06 45 59 30 07  
[ligue.cancer.capsizun@gmail.com](mailto:ligue.cancer.capsizun@gmail.com)

## CARHAIX

Hôpital de Carhaix  
14 B rue du Docteur Menguy,  
29270 Carhaix  
06 45 59 34 20  
[ligue.cancer.carhaix@gmail.com](mailto:ligue.cancer.carhaix@gmail.com)

## CROZON

Centre Hospitalier  
4 rue Théodore Botrel,  
29160 Crozon  
07 57 02 75 19  
[ligue.cancer.crozon@gmail.com](mailto:ligue.cancer.crozon@gmail.com)

## MORLAIX

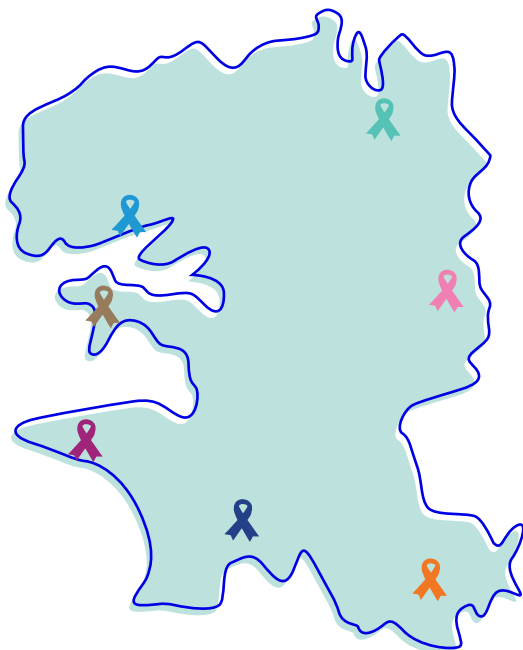
15, chemin de l'hospice,  
29600 Morlaix  
02 98 63 92 27  
[ligue.cancer.morlaix@gmail.com](mailto:ligue.cancer.morlaix@gmail.com)

## QUIMPER

9 quai neuf,  
29000 Quimper  
02 98 66 23 30  
[ligue.cancer.quimper@gmail.com](mailto:ligue.cancer.quimper@gmail.com)

## QUIMPERLÉ

Résidence du Bois Joly  
135, rue d'Arzano,  
29300 Quimperlé  
07 87 03 73 92  
[ligue.cancer.quimperle@gmail.com](mailto:ligue.cancer.quimperle@gmail.com)



# Comment je peux participer à la lutte contre le cancer ?

## Je deviens bénévole !

Il existe différentes missions en fonction de vos préférences et de vos disponibilités. En donnant un peu de votre temps, vous agissez concrètement, localement, et n'êtes jamais seul : vous êtes formé, accompagné, et intégré à une équipe engagée et solidaire.

## Je fais un leg !

En faisant un legs, une donation ou en désignant la Ligue contre le cancer comme bénéficiaire d'un contrat d'assurance-vie, vous contribuez à faire vivre durablement nos actions. Transmettre, c'est bien plus qu'un acte juridique : c'est un don d'espoir, un geste fort en faveur du progrès et de la solidarité.

Grâce à vous, les générations futures pourront continuer à bénéficier de ce que nous avons collectivement construit.

## J'en parle autour de moi !

On a tous une personne qui a été ou qui est concernée par le cancer. En parler autour de soi permet à certaines personnes d'accéder au soutien dont elles ont besoin.



## Je donne !

### Les dons ça sert à quoi ?

45 € collectés

=

1 séance de socio  
esthétique pour  
une personne  
concernée par la  
maladie

57 € collectés

=

1 séance d'activité  
physique adaptée  
pour dix personnes  
concernées par la  
maladie

125 € collectés

=

1 journée  
de travail  
d'un jeune  
chercheur





Soutenez la Ligue Contre le Cancer sur le département !



## Je donne tous les mois en 2025

Autorisation de prélèvement automatique à compléter et à renvoyer avec votre RIB ou RIB dans une enveloppe à l'adresse postale du Comité du Finistère.

☐ **OUI**, avec un don régulier je me Ligue contre le cancer. J'autorise l'établissement teneur de mon compte à prélever tous les mois sur ce dernier, le montant indiqué ci-dessous :

☐ 8 € ☐ 10 € ☐ 20 € ☐ Autre : .....

### Je remplis mes informations bancaires

Numéro d'identification international du compte bancaire (IBAN) :

\_\_\_\_\_

Code international d'identification de votre banque (BIC) : Prénom .....

Nom.....

Adresse .....

Code postal ..... Ville .....

E-mail .....

Téléphone .....

Date et signature :

C0 026

## Je donne une fois en 2025

Ce bon de soutien est à renvoyer dans une enveloppe, accompagné de votre règlement à l'adresse du Comité du Finistère

☐ **OUI**, j'apporte mon soutien et je joins mon règlement par chèque à l'ordre de la Ligue Contre le Cancer du Finistère. Je fais un don de :

☐ 15 € ☐ 20 € ☐ 30 €  
☐ 40 € ☐ 80 € ☐ Autre : .....

### Je fais un don :

Par chèque à l'ordre de  
la Ligue Contre le Cancer du Finistère.

ou

En ligne sur notre site sécurisé  
[don.ligue-cancer.net](https://don.ligue-cancer.net)  
ou en scannant ce QR code.



Prénom .....

Nom.....

Adresse .....

.....

Code postal .....

Ville .....

E-mail .....

Téléphone .....

# «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. Chaque octobre, des actions et événements sont organisés pour informer le public, soutenir les personnes touchées par la maladie et collecter des fonds pour la lutte contre la maladie.

Et si Octobre Rose se déroule  
du 1<sup>er</sup> au 31 octobre, le dépistage,  
lui, se fait toute l'année !



Vous souhaitez découvrir d'autres événements  
Octobre Rose dans le Finistère ?  
Certains ne figurent pas dans ce programme.  
Scannez ce QR code  
ou rendez-vous sur [ligue-cancer29.fr](http://ligue-cancer29.fr)



[ligue-cancer29.fr](http://ligue-cancer29.fr)

Ligue Contre le Cancer du Finistère  
425 Rue Jeanne Chauvin - 29200 BREST  
02 98 47 40 63 | [cd29@ligue-cancer.net](mailto:cd29@ligue-cancer.net)

