

Octobre Rose : un mois pour sensibiliser au dépistage du cancer du sein

29.9.2026 - | ARS Bretagne

Chaque année, la campagne nationale Octobre rose rappelle l'importance primordiale de la prévention et du dépistage précoce. En France, plus de 2,5 millions de femmes participent déjà au dépistage organisé. Et vous ?

Le cancer du sein reste le plus fréquent et constitue la première cause de décès par cancer chez la femme en France. Il touche **une femme sur huit**, avec plus de 61 000 nouveaux cas diagnostiqués chaque année, le risque augmente avec l'âge.

Pourtant, un chiffre clé donne tout son sens à la mobilisation : **détecté tôt, le cancer du sein se guérit dans 9 cas sur 10.**

Le saviez-vous ?

Les hommes aussi peuvent également développer un cancer du sein. Bien qu'ils représentent moins de 1% des cas, il est important d'être vigilant, surtout en présence de facteurs de risque comme des antécédents familiaux ou des mutations génétiques.

En savoir plus sur le site de l'Institut national du cancer

Pourquoi la campagne Octobre rose ?

Reconnaissable à son célèbre ruban rose, la campagne Octobre Rose poursuit deux objectifs majeurs : soutenir la recherche médicale et promouvoir le dépistage organisé, combinant mammographie et examen clinique. C'est aussi l'opportunité de parler d'accompagnement pendant et après la maladie.

Dans ce cadre, des milliers de manifestations sont organisées en France : courses à pied, marches, campagnes de dépistage gratuites, etc., soutenues par de nombreux acteurs.

Comment me faire dépister ?

Pour détecter la maladie à un stade précoce, **la mammographie demeure aujourd'hui l'examen de référence.** Ainsi :

- **À partir de 25 ans** : un examen clinique annuel (observation et palpation) est recommandé, quel que soit le niveau de risque. Il peut être réalisé par un médecin généraliste, un gynécologue ou une sage-femme ;
- **De 50 à 74 ans** : une mammographie prise en charge à 100 % est proposée tous les deux ans, couplée à un examen clinique ;
- **Après 74 ans** : le suivi se poursuit au cas par cas, en concertation avec votre professionnel de santé.

L'autosurveillance régulière, comme l'autopalpation, constitue également un bon réflexe

complémentaire à un suivi médical régulier. Elle permet d'alerter rapidement en cas de modification visible ou palpable (apparition d'une boule, altération du mamelon ou de la peau, changement de forme). Au moindre doute, consultez sans attendre.

Comment se mobiliser en Bretagne ?

Plusieurs options s'offrent à vous pour participer à la lutte contre le cancer du sein :

Enfiler ses baskets pour la bonne cause

De nombreuses marches et courses solidaires rythment la région. Par exemple :

- **Lamballe** : marches les 2 et 26 octobre après-midi.
- **Rennes** : marche La Colombia **le 3 octobre** : 2km au profit de la prévention, du dépistage du cancer du sein et des bienfaits du sport.
- **Saint-Malo** : trois temps forts organisées le **4 octobre** depuis la place de la Résistance (Paramé) :
 - la Malouine "en courant" (5km chrono) à 9h ;
 - la Sinueuse (10km chrono) à 9h45 ;
 - la Malouine "en marchant" (5km non chronométrée) à 10h45.
- **Quimper** : la KempeR'Ose le **4 octobre** à 10h30.
- **Lorient** : la Lorientaise le **4 octobre** à 9h30 (départ de l'Hôtel de Ville).
- **Vannes** : la Vannetaise les **10 et 11 octobre** (marche de 5 km le samedi, course de 6km le dimanche).
- **Ploumagoar (Guingamp)** : la Rose Espoir le **11 octobre** (parcours de 5 à 7km).
- **Roscoff** : marches solidaires le **18 octobre**, à 10h (circuits de 3 ou 6km).

Afficher la couleur

Portez du rose ou accrochez votre ruban durant tout le mois d'octobre pour afficher votre soutien et susciter les échanges autour de vous.

Passer le message à votre entourage

En lien avec la Ligue contre le cancer, encouragez vos proches à planifier leur consultation ou leur dépistage annuel via l'opération "Un mot doux" :

<https://www.bretagne.ars.sante.fr/octobre-rose-un-mois-pour-sensibiliser-au-depistage-du-cancer-du-sein-1>