

LA RÉGION

Le quotidien
du Nord vaudois
www.laregion.ch

N° 3799 **MARDI 1^{er} OCTOBRE 2024**

Paraît du lundi au vendredi sur abonnement



SZOL

THIERRENS

Le folklore et les yodleurs de tous les horizons romands à la fête. **PAGE 9**



CHAMPI

BOXE

Les Yverdonnois ont fait des étincelles sur leur ring. **PAGES 14-15**

PUB

 **SPOG**
Groupe d'Oncologie
Pédagogique Suisse

Recherche - donner un avenir aux enfants atteints de cancer

www.spog.ch/dons
Postfinance 60-363619-8
ou directement via Twint App




Octobre en rose

SANTÉ Durant le mois d'octobre, plusieurs actions ont lieu pour lutter contre le cancer du sein, à l'image des caracs roses vendus pour aider les associations de la région. **PAGES 2-3**

JAYBLATTI

VOUS AVEZ UNE INFO?



Téléphone: 024 424 11 55

E-mail: redaction@laregion.ch



Avec **Octobre rose**, la lutte contre le cancer du sein se poursuit

SANTÉ Dans le Nord vaudois comme ailleurs, divers services et associations se mobilisent durant le mois d'octobre pour la prévention et la sensibilisation autour du cancer du sein.

TEXTES: LENA VULLIAMY

Une femme sur huit développe un cancer du sein en Suisse, 6500 cas sont détectés et 1400 décès sont recensés chaque année, faisant de cette maladie la principale cause de mortalité pour la femme. Ces chiffres de l'Office fédéral de la statistique justifient – s'il le fallait – l'inscription d'Octobre rose dans le calendrier cette année encore. Notons toutefois que si le nombre de cancers augmente, le nombre de décès recule, grâce notamment à la prévention. De quoi motiver les troupes à continuer à faire de ce mois d'automne celui de la campagne contre le cancer du sein, comme c'est le cas depuis 1985.

Côté médical, les différentes techniques pour détecter la maladie se développent: mammographie, tomosynthèse, biopsie, IRM ou, plus récemment, l'angiomammographie (technique d'exploration de la glande mammaire) sont utilisées. Le corps médical est unanime: se faire dépister est primordial.

De l'importance de la prévention

Dans le canton de Vaud, avec la Ligue vaudoise contre le cancer, le dépistage est opéré de manière systématique pour les femmes entre 50 et 69 ans, car le risque augmente avec l'âge. Or, plus de 20% des patientes ont moins de cinquante ans. Il faut dire que la majorité des femmes développant un cancer n'avaient pas de risque familial connu. Notons aussi que plus la maladie est connue tôt, plus les



La couleur rose a été choisie car c'est une couleur « féminine, douce, joyeuse et qui évoque la bonne santé, tout ce que le cancer n'est pas », explique l'association Breast Cancer Action. VECTEEZY

chances de guérison sont grandes, d'où l'importance de la palpation.

Selon la Ligue suisse contre le cancer, les causes spécifiques du cancer du sein ne sont pas connues, mais il existe tout de même des facteurs. Outre les prédispositions génétiques et les antécédents familiaux, le surpoids, des influences hormonales ou une mauvaise hygiène de vie peuvent favoriser le développement d'un cancer. Les spécialistes médecins recommandent ainsi de manger équilibré, de pratiquer une activité sportive régulière et d'éviter les excès d'alcool et de tabac. Le Canton de Vaud a d'ailleurs publié une brochure à ce sujet.

Se faire accompagner pendant la maladie

Si l'aspect médical se doit d'être à la pointe, l'accompagnement psychologique et pratique de la patiente est tout aussi nécessaire. «L'équipe médicale fait un super travail, mais le mental a beaucoup aidé à ma rémission», raconte Assya Gendre, présidente de l'association La Cassya (lire ci-contre). C'est pourquoi il est proposé aux patientes des Etablissements hospitaliers du Nord vaudois (eHnv) des consultations en sénologie (spécialité qui permet de prévenir, dépister et soigner les pathologies du sein comme le cancer) avec l'infirmière Sandra Narçon, ainsi que des rendez-vous avec l'assistante sociale Nadia Binotto Wälchli, rattachée à la Ligue vaudoise contre le cancer. Cette dernière va principalement répondre aux questions administratives liées aux assurances et à l'emploi. «Je peux faire appel à l'avocat de la Ligue si j'ai l'impression que le droit du travail n'est pas respecté», explique l'assistante sociale. Car l'incertitude de pouvoir retrouver son emploi génère un stress supplémentaire, confirme Assya Gendre, soulignant la chance que son poste ait été préservé jusqu'à son retour. Nadia Binotto Wälchli va offrir un soutien dans plusieurs autres domaines: «Il y a aussi

La palpation, geste salvateur

Pour pouvoir traiter un cancer du sein le plus tôt possible, il est primordial de faire de l'autopalpation. Voici les recommandations de base d'Affidea. Premièrement, réaliser l'autopalpation à raison d'une fois par mois et également après la ménopause, sachant que le moment idéal se situe entre le 2^e et le 3^e jour après le début des règles. Il suffit de soulever le bras et d'observer le sein et l'aisselle, ainsi que le pli mammaire à l'affût d'une altération visible. À l'aide du bout des doigts, en appliquant du gel douche ou une huile de massage, palper délicatement les seins du bas vers le haut, en partant du mamelon vers l'extérieur, en formant des cercles avec le bout des doigts. Examiner les seins en recherchant un signe de creux ou de nodules, de rougeurs ou d'autres changements visibles ou ressentis de la peau, ou autres modifications anormales de l'aspect des mamelons.

Si l'un de ces symptômes est observé, il faut prendre contact avec son gynécologue.

l'organisation familiale qui est chamboulée, des transports à organiser pour les séances de radiothérapie à Lausanne ou un budget à élaborer. Je réponds aussi aux proches qui parfois prennent le relais administratif».

Et après?

Une problématique soulevée par les acteurs du domaine est l'après-maladie, notamment dans le monde du travail. «Un an après ma rémission, j'avais encore des douleurs aux articulations liées à la chimiothérapie. On peut aussi avoir des problèmes de concentration, des rendez-vous médicaux», témoigne Assya Gendre. «Il faut que les entreprises soient sensibilisées à cela».

6500 nouveaux cas de cancer du sein chaque année

1400 décès chaque année. Il s'agit de la première cause de mortalité chez la femme

20% des femmes qui développent un cancer ont moins de 50 ans

1% des cas de cancer du sein concernent des hommes



Des caracs roses pour soutenir la cause

PÂTISSERIE Pour aider à financer la lutte contre le cancer du sein, 250 enseignes de Suisse romande vendent des caracs roses durant tout le mois d'octobre.

Une vente de caracs avec un glaçage rose est lancée dans toute la Suisse romande. Le but : soutenir la lutte contre le cancer du sein. Ce projet est l'initiative de Mélanie Tanner, touchée par cette maladie à l'âge de trente-huit ans. « Cette campagne doit permettre à certaines femmes d'éviter les traitements lourds comme la chimiothérapie et, surtout, de sauver des vies », explique Mélanie Tanner. « Prenez soin de vos seins, palpez-vous ! »

Le projet a débuté en 2022 avec trois confiseries lausannoises. Et pour l'édition 2024, 250 boulangeries font partie de l'aventure. « Je suis très heureuse de voir autant de partenaires engagés, unis pour une même cause », se réjouit Mélanie Tanner.

L'initiatrice du projet espère que la barre des 100 000 caracs vendus sera franchie.

Où les trouver ?

Dans le Nord vaudois, pas moins de douze enseignes ont suivi le mouvement. A Yverdon-les-Bains, on trouvera des caracs roses Au P'tit pétrin, chez Gerber Wyss, Onde de Choc, Péchés et Gourmandises et dans les deux boulangeries Aimé. C'est le cas aussi de Chez Taggi à L'Auberson et Délice de la Montagne à Yvonand. A Champagne, La Fabrique et la Boulangerie Rouilly vendront ces pâtisseries, tout comme La Ronde des Pains Collaud au Sentier, la Maison Vuissoz à Sainte-Croix et Schwerzmann à Vallorbe. La Migros est aussi de la partie.

Pour chaque carac vendu, 50 centimes sont reversés à l'une des sept associations ou fondations romandes choisies cette année. Parmi elles, l'association La Cassya à Yverdon et OSE Thérapie à Lausanne.



Le mois d'octobre sera encore une fois rose pour sensibiliser à l'importance du dépistage. EMMA NOIR

Une expo en faveur de la Ligue contre le cancer

Pour la troisième année consécutive, MK Prod. organise une exposition-vente dans le cadre d'Octobre rose. *Les Rugissantes* est à découvrir aux eHnv. Les artistes exposés seront Zita Destraz, Fabien Gaeng, Michel Jegerlehner, Micheline Le Briquer, Beatrice Sartori et Corinne Saucy. Cette exposition est au profit de la Ligue vaudoise contre le

cancer : 40% du produit des ventes lui sera reversé. Le vernissage se tient ce soir dès 18h, en présence des artistes dans le hall de l'hôpital.

Deux lieux d'exposition

En parallèle, au cabinet médical de la rue Roger de Guimps 4, il sera possible de décou-

vrir les œuvres de Christina Samuelsson. L'artiste graphique a traversé l'épreuve du cancer, en l'occurrence un mélanome dans la nuque. « Je suis tellement heureuse d'être encore là que je ressens une forme d'urgence à vivre, à profiter pleinement. L'essentiel est là, à portée de main. Je me sens plus légère depuis que j'ai compris cela », explique-t-elle.

La Cassya, pour une vie douce malgré la maladie

ASSOCIATION La Cassya à Yverdon-les-Bains se donne pour mission de rendre l'épreuve du cancer la plus agréable possible, en évitant à la personne malade l'isolement et la stigmatisation.



La Cassya a organisé durant plusieurs années une course pour la récolte de fonds. GABRIELLADO

Créée en 2021 par Assya Gendre, qui a elle-même traversé l'épreuve du cancer du sein, l'association à but non lucratif La Cassya soutient les personnes – enfant, femmes et hommes – atteintes du cancer, quel que soit son type. L'Yverdonnoise, soignée aux eHnv et ravie de sa prise en charge médicale, s'est rendu compte de la nécessité de sensibiliser la population. Et comme une association dans le genre manquait dans la région, elle a lancé La Cassya pour répondre aux besoins des Nord vaudois.

Des professionnels engagés

En collaboration avec un réseau de professionnels, les prestations proposées par l'association sont déclinées en trois axes : sports et loisirs, bien-être et médecine

intégrative. « Mais nous faisons du sur-mesure », explique Assya Gendre. « Nous pouvons par exemple financer des foulards si une personne le demande. Il faut rappeler que tout n'est pas pris en charge par l'assurance complémentaire ou celle de base. »

L'association peut ainsi financer les cours d'aviron à l'Union Nautique d'Yverdon-les-Bains dans le cadre du programme « Ramer en Rose », un massage ou une séance d'acupuncture – pour autant que cela ne soit pas contre-indiqué par le médecin.

Pour faire promouvoir ses actions et booster la récolte de fonds, l'association a mis sur pied la « Cassya Run », qui aura à nouveau lieu en 2025. En parallèle, la présidente intervient notamment dans des entreprises pour faire de la prévention.