

Verdun

De l'autopalpation au dépistage, prenez vos seins en main

En Meuse, moins de 50 % des femmes de 50 à 74 ans, qui peuvent bénéficier d'une mammographie gratuite tous les deux ans pour dépister le cancer du sein, effectuent cet acte médical. Pourtant, plus la maladie est prise tôt, mieux elle se soigne. À l'hôpital de Verdun, on monte au créneau à l'occasion d'Octobre rose.

De nombreuses femmes ont un mauvais suivi gynécologique, voire pas de suivi du tout. » Claire Vivenot, sage-femme coordinatrice au centre hospitalier de Verdun, se souvient de cette Meusienne qui lui avait confié ne pas avoir consulté depuis 17 ans.

« Elle se sentait loin de tout d'un point de vue médical, disait-elle. Pourtant elle habitait à 15 km de Verdun », s'étonne encore cette soignante. Des femmes qui ne prennent pas soin d'elles, particulièrement en milieu rural, le constat est connu.

Le dépistage, « une chance »

Un chiffre l'illustre : moins de 50 % des femmes meusiennes susceptibles de bénéficier, sans symptômes et entre 50 et 74 ans, d'une mammographie gratuite de dépistage du cancer du sein tous les deux ans (prise en charge à 100 %), ne profitent pas de cette opportunité. Les femmes plus jeunes peu-

vent aussi être concernées par cette maladie.

Invitations et relances sont envoyées au domicile des personnes concernées, mais sans toujours convaincre. « Elles ne se rendent pas compte de la chance que cela représente », se désole Claire Vivenot. Car, comme l'explique Mathilde Buysse, infirmière en pratique avancée en oncologie, « plus le cancer est détecté tôt, mieux il sera soigné et moins graves seront les conséquences ».

Le cancer le plus meurtrier chez la femme

Alors, encore et encore, il faut sensibiliser les femmes et la campagne Octobre rose reste un moment privilégié pour cela. Sensibiliser les femmes et leur entourage.

Messieurs, mobilisez-vous aussi pour pousser vos femmes, vos mères, vos sœurs à se faire dépister !

Et vous Mesdames, ne pratiquez pas la politique de l'autruche. La peur du diagnostic ne changera rien à l'histoire et le retour de bâton, à trop tarder, peut s'avérer fatal.

En 2023, pas moins de 61 214 nouveaux cas de cancer du sein ont été détectés en France métropolitaine. 12 146 décès ont été enregistrés en 2018. C'est le cancer qui tue le plus chez la femme. Son développement prend généralement plusieurs mois, voire plusieurs années.

Le jeudi 24 octobre, l'hôpital de Verdun organisera une

journée pour la prévention des cancers féminins (de 9 h 30 à 16 h, hall du bâtiment Saint-Nicolas) avec des ateliers dédiés à l'autopalpation, l'auto-hypnose, la socio-esthétique, etc.

L'autopalpation, c'est la première arme de la femme face à cette maladie silencieuse. Essentiel, assèment Mathilde Buysse et Claire Vivenot. Elle est à pratiquer chaque mois.

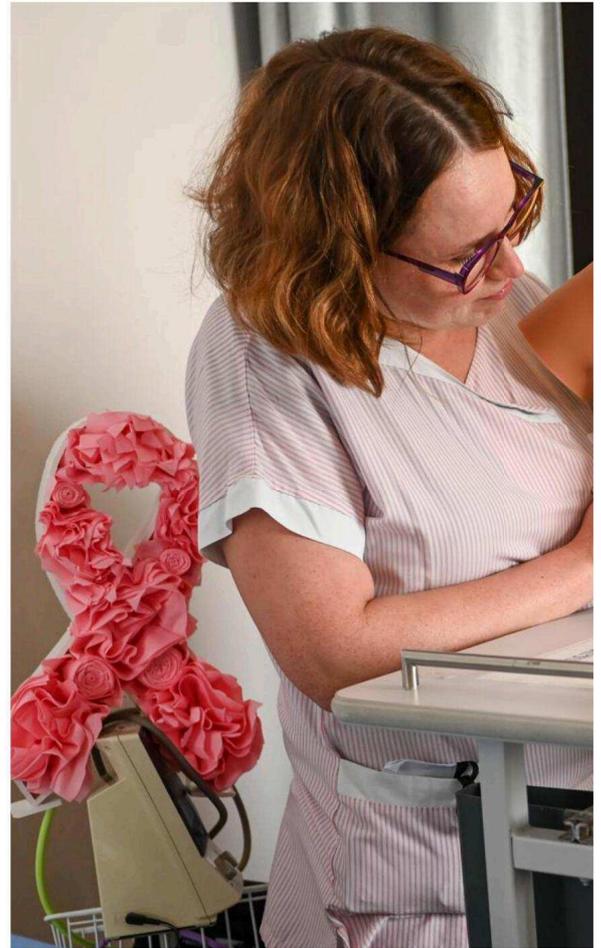
« Il s'agit de connaître ses seins et de voir si un changement s'opère, si quelque chose se modifie », insiste Claire Vivenot. Cela passe aussi par l'observation (un mamelon qui se rétracte, une texture de peau différente, etc.).

L'hypnose contre le stress

Quand le cancer se déclare, à l'hôpital de Verdun, les patients peuvent bénéficier, en parallèle des traitements de fond (la radiothérapie s'effectuant à Metz ou Nancy), de « soins de support », certains en partenariat avec La Ligue contre le cancer de la Meuse.

L'hypnose et l'auto-hypnose (avec l'aide d'un casque de réalité virtuelle) ont la faculté d'aider le patient à lutter contre le stress ou la douleur. De la socio-esthétique est également mise en place.

« Les traitements abiment les ongles, la peau, les cheveux. Avec un traitement contre le cancer, on ne peut utiliser n'importe quel crème », détaille Mathilde Buysse. Des socio-esthéticiennes con-



seillent, maquillent pour que la patiente se sente à nouveau femme et pas seulement une personne malade. Bon pour le moral.

Évidemment, il faudrait plus de moyens humains et financiers pour que chaque malade puisse en bénéficier aussi souvent que nécessaire. Retenez cependant qu'un can-

cer du sein détecté à un stade précoce rime avec 99 % de chance de survie à cinq ans.

Octobre rose est l'occasion de le rappeler et aussi, par toutes les manifestations organisées dans le département, de récolter des fonds pour la recherche médicale qui ne cesse de progresser.

● Isabelle Gérard

Sur le chemin de Compostelle, après un cancer du sein

Elle lui tient tête, elle le nargue, elle le brave, elle lui cloue le bec, elle prend sa revanche sur lui. Elle vient de lui prouver qu'elle et lui, c'est fini, en terminant, douze ans après, la première étape du chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle.

Elle, c'est Christelle Sevoumian, et lui, c'est son ex toxique, un ancien cancer du sein. Elle raconte. « Comme pour me libérer, j'ai voulu faire le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle et être le 18 septembre 2024 sur le chemin car le 18 septembre 2012, j'étais opérée, à Nancy, d'un cancer du sein : on m'enlevait la moitié d'un sein. »

Christelle Sevoumian, mariée, mère de trois enfants, avait 41 ans quand, sous la douche, elle a repéré une grosseur sous le bras. C'était le 6 août.

« Tout s'est enchaîné très vite. Échographie, mammographie, biopsie le 24, et le mot cancer qui arrive aussitôt, un cancer au stade 3. »

« Je veux me battre pour mes trois gosses »

Le cancer du sein de stade 3 désigne un cancer localement avancé. « Avec des nodules, des ganglions. Il a fallu retirer la moitié du sein, et s'en sont suivies la chimiothérapie, la radiothérapie, l'hormonothérapie. » Avec toutes les conséquences et effets indésirables de ces traitements.

« Quand je suis rentrée à la maison, le 18 septembre, je me suis dit 'Je veux me battre pour mes trois gosses, pour ma famille, pour vivre, pour voir mes petits-enfants'. Ce cancer, je l'ai pris à

la dérision. » 4 380 jours après, elle reste suivie annuellement par son gynécologue et a le sentiment d'avoir toujours une épée de Damoclès au-dessus de sa tête, mais elle a voulu faire la nique à son cancer.

« Après ça, on en sort différente, on voit la vie autrement, les choses ne sont plus pareilles. » Alors, le 10 septembre dernier, avec sa « tata-copine » Marinette, elle était au Puy-en-Velay, point de départ du chemin de Compostelle, prête à en découdre sur des chemins creux, accidentés, des sentiers cabossés, tortueux, qu'elle a franchi allègrement, 250 km en 11 jours du Puy-en-Velay à Conques. « J'ai voulu faire un clin d'œil à la vie ! »

● De notre correspondante locale de presse
Françoise Thomas



Christelle Sevoumian a voulu faire un clin d'œil à la vie avec cette marche.



Claire Vivenot, sage-femme coordinatrice, et Mathilde Buysse, infirmière en pratique avancée en oncologie à l'hôpital de Verdun, insistent sur l'importance de l'auto-palpation. Photo Léa Didier

Des actions pour aider les malades et leurs proches

La Ligue contre le cancer de la Meuse s'engage dans la campagne Octobre rose. À l'antenne de Verdun-Nord meusien, Geneviève Otero, Edwige Miguet et Marie-Claude Level préparent, avec d'autres, les marches roses du samedi 12 octobre à Verdun (départ salle Vannier), avec un parcours libre de 8 km le matin et l'après-midi une marche de 2 km et une autre de presque 9 km.

Des animations seront proposées sur place comme un atelier d'auto-palpation. Les membres de la Ligue

insistent sur l'importance de l'éducation à l'auto-palpation (avec le plat de la main).

Cette association contribue à la recherche médicale grâce aux dons et legs qu'elle reçoit, à la prévention, mais elle apporte aussi son soutien aux malades et à leurs proches par le biais d'opérations spécifiques.

Parmi les initiatives qu'elles portent, figurent les patients témoins ou « patients ressource ». D'anciens malades, bien souvent, viennent témoigner de leur parcours pour sensibiliser à la prévention

des cancers, ou permettre aux futurs soignants de mieux comprendre le ressenti des patients et leurs besoins.

Ainsi, des patients-ressources en Meuse se rendent de façon régulière dans les instituts de soins infirmiers de Verdun et Bar-le-Duc pour partager leur vécu avec les futures infirmières et aides-soignantes. La Ligue contre le cancer recrute des bénévoles, patients témoins ou volontaires, pour aider au fonctionnement de l'association.

Facebook : Ligue contre le cancer - Meuse

Quelques animations d'Octobre rose dans le département

► **Ancerville**: dimanche 20, marche (7 km) avec l'amicale des sapeurs-pompiers et le CCAS. Départ 9 h 30 (2 €), et animations. Et aéro-boxe avec le boxing-club, jeudi 24, 19 h 45, gymnase du Brûly (2 €).

► **Bar-le-Duc**: dimanche 6, 10 h 30, avec les Roses Guerrières et l'Orange bleue, step avec Franky, 5 € extérieurs, 3 € adhérents. Samedi 19, marche rose. Départ groupé 5 km (14 h), 11 et 17 km (13 h), parc de l'hôtel de ville. Inscriptions sur place ou sur <https://www.billetweb.fr/marche-rose-2024> (3 €, gratuit moins de 10 ans).

► **Behonne**: dimanche 13, avec l'ASPTT Bar-le-Duc, marche (5 ou 8 km, départ 9 h/10 h 30), course à pied (5 ou 8 km, départ groupé 9 h 15), VTT (20 km, départ groupé 9 h). 6 €.

► **Charny-sur-Meuse**: dimanche 6, 10 h/17 h, marché du terroir, aire de loisirs sous le moulin, animations.

► **Clermont-en-Argonne**: dimanche 13, marche, avec les sapeurs-pompiers, 5 ou 10 km départs de 9 h à 10 h, centre de secours. Inscriptions sur place (2 €).

► **Dompevrin**: dimanche 6, marche (5 et 10 km), escapade VTT avec les Têtes brûlées sur les sentiers du Vent des forêts, départ 9 h, salle des fêtes, 5 €.

► **Dugny-sur-Meuse**: dimanche 6, avec l'APE, marche (4 et 8 km), départ 10 h, cour de l'école (5 €).

► **Lérouville**: dimanche 13, marche (5 km), rendez-vous 8 h 30, place de la mairie, 9 h 20, échauffement, départ à 9 h 30, collation et stands de jeux, 6 €, 2 € moins de 12 ans.

► **Ligny-en-Barrois**: samedi 12, avec la maison de santé Richert, marche en rose (6 km, départ 9 h 30). Inscriptions à 9 h à la MSP. Animations (5 €).

► **Longeville-en-Barrois**: samedi 19, avec la Sainte-Cécile, rando rose, 5 et 12 km, départ 8 h 30, gymnase (3 €).

► **Revigny-sur-Ornain**: samedi 12, marche solidaire,



Octobre rose attire chaque année de nombreux participants dans tout le département. Photo Jean-Noël Portmann

avec l'ALRR, départ Maison Dargent, 6 km (14 h 30), 10 km (13 h 30/14 h), stand prévention Asalée, 3 €.

► **Saint-Mihiel**: samedis 12 et 19 octobre, marché couvert, vente de gâteaux, goodies... Dimanche 6, entraînement terrain du motocross de Saint-Mihiel. Dimanche 26, rameurs en salle, crêpes et café de 9 h à 12 h, marché couvert, club d'aviron et OMS.

► **Seuil d'Argonne**: dimanche 6, avec l'ACT et le comité des fêtes, marche 5, 9 ou 11 km (départ 9 h/10 h 30), VTT de 18,5 km (départ 10 h 30), gymnase de Triancourt, 10 €. Inscriptions au 06 74 13 08 00 ou 07 87 02 88 58.

► **Sorcy-Saint-Martin**: dimanche 13, avec Les Mornionsw, terrain de handball, marche (5 ou 10 km), départs 9 h/11 h, 5 €, 3 € dès 12 ans. Animations.

► **Souilly**: dimanche 6, marche (4 ou 8 km), gymnase, 10 €, 2 € enfants.

► **Stainville**: samedi 12, 10 h 30, salle des fêtes, marche (5 km), participation libre.

► **Verdun**: dimanche 6, initiation krav maga, 10 h/12 h, salle Marvingt (10 €). Samedi 12, parcours libre le matin (8 km), et marche (2 ou 8,8 km) l'après-midi, 8 €, gratuit moins de 12 ans.

Le 24 octobre, hôpital de Verdun, journée gratuite pour la prévention des cancers féminins (de 9 h 30 à 16 h, hall du bâtiment Saint-Nicolas) : auto-palpation, auto-hypnose, socio-esthétique, etc.

↳ Liste non exhaustive.

EXPOSITION

Du 30 septembre au 11 octobre 2024

Au-delà du regard, chacun ses différences et ses atouts.
Ensemble prévenons la perte d'autonomie.

... entourée!

... chez moi!

... accompagnée!

... occupée!

... mon métier!

... ma retraite!

... protégée!

Entrée gratuite Hôtel du Département à Bar-le-Duc, du lundi au vendredi 9h à 12h et de 14h à 17h.