

## Le dépistage organisé du cancer du sein

### Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez la femme.

Vous avez entre 50 et 74 ans, le centre régional de coordination de dépistage des cancers vous invite tous les deux ans par courrier à pratiquer gratuitement une mammographie qui reste le moyen essentiel de lutter contre le cancer.

Il vous suffit de prendre rendez-vous chez un radiologue...

[www.depistagecanceraura.fr](http://www.depistagecanceraura.fr)

“



Renaud Pfeffer  
Maire de Mornant

Cette année, le contexte sanitaire nous amène à adapter l'organisation d'Octobre Rose. En effet, si la crise Covid place la question de la santé au cœur des préoccupations de tous, il n'en demeure pas moins que la bataille collective et le dépistage organisé du cancer du sein ne doivent en aucun cas s'effacer de nos priorités.

Au contraire, il nous faut redoubler de vigilance et poursuivre une politique ambitieuse de prévention santé. Le Covid ne saurait nous faire oublier les autres pathologies car la situation s'aggraverait plus encore.

Alors, soyons tous mobilisés, solidaires et engagés en ce mois d'Octobre Rose.

Prenez soin de vous et transmettez les messages autour de vous.

”

Édition 2020

# OCTOBRE ROSE

## Mornant s'engage pour le dépistage organisé du cancer du sein



Pour tous renseignements, accueil de la mairie : 04 78 44 00 46



Tous mobilisés autour de la prévention !



# RESPECT

## SE RESPECTER, S'ÉCOUTER, PRENDRE SOIN DE SOI...

Dans une société du "toujours plus", où les femmes doivent être des compagnes, des mères, des amies, des collaboratrices, où le temps est un bien précieux après lequel on court frénétiquement, il est indispensable de prendre du temps pour s'écouter et s'occuper de soi. Alors faites une pause, prenez un peu de temps pour vous...

## ÉCOUTER SON CORPS

Se respecter, c'est avant tout être à l'écoute des signes envoyés par notre corps. C'est être vigilante et se faire suivre régulièrement par des professionnels de santé.

## UNE DOUCE PARENTHÈSE

Allumer une bougie, prendre un bain, s'offrir un massage, lire un bouquin, regarder un bon film... mille façons de se recentrer, de prendre le temps, de se vider la tête et de lâcher prise...



# Oser

## SE TROUVER BELLE

Vous êtes une femme, avec ses forces et ses failles, ses atouts et ses défauts, une femme parmi des millions d'autres, et bien unique à la fois ! Prendre soin de soi, c'est se sentir bien dans sa tête et dans son corps.

À chaque morphologie correspondent des codes pour s'habiller, des couleurs, des formes... Le web regorge de tutos vestimentaires, coiffures, maquillages, et si vous n'êtes pas à l'aise avec un écran, offrez vous un relooking avec un coach !

Les salons de coiffure et d'esthétique mornantais sont aussi de précieux alliés pour se rebooster et changer de tête !

## PAS MOYEN, TROP DÉBORDÉE !

Et si le temps vous manque, que le miroir est caché au fond de l'armoire, privilégiez le jean aux leggings et joggings, enfilez un beau tee-shirt et petite paire de jolies baskets et le tour est joué ! Un coup de mascara sur les yeux, une touche de gloss sur les lèvres, et votre teint fatigué retrouvera un peu de fraîcheur. Eh oui, être une femme libérée, c'est pas si facile !



## SE BOUGER POUR ÉVACUER LE STRESS...

Durant un exercice physique, des hormones du bien-être, les endorphines, sont libérées. Vous vous sentez mieux, votre degré d'anxiété s'en trouve diminué et votre sommeil apaisé. Le sport permet aussi au cerveau de libérer de la dopamine, un neurotransmetteur qui intervient dans les mécanismes de la récompense.

## FAIRE DU SPORT A MORNANT

Nous avons la chance de vivre sur un territoire riche d'un environnement propice aux balades à pieds, à vélo, à cheval... Vous avez sans doute déjà croisé des coureurs le long des routes et des chemins. Pourquoi pas vous ? Nos associations mornantaises vous proposent également une palette d'activités, du plus doux au plus tonique : gym douce, Pilates, yoga, judo, tennis, karaté, fitness, basket-ball, handball, tennis de table, natation synchronisée...

# SPORTS



## ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE : MANGER MIEUX POUR ALLER MIEUX

Et si on se mettait à repenser notre alimentation ? Pas forcément pour mincir et céder au diktat des modèles féminins, mais bien pour se sentir mieux dans son corps, pour prévenir les maladies, pour penser à soi et s'entretenir.

## MANGER LOCAL ET DE SAISON

Entre les deux marchés hebdomadaires (vendredi et dimanche), et nos commerçants, nous bénéficions d'une offre de proximité avec des produits locaux et de saison. Consommer local, c'est mieux manger, mais c'est aussi soutenir notre tissu économique !

## LES PIEDS SOUS LA TABLE...

Et si une fois de temps en temps on se faisait plaisir... Sur le territoire de nombreuses "tables" vous accueillent, avec des inspirations variées. Laissez-vous tenter !

# EQUILIBRE

## Les rendez-vous du mois d'octobre

Invitation pour une pause virtuelle sur le Facebook de la ville de Mornant...

**Samedi 10 octobre - 11h**

Un livre, comme un moment d'évasion, rien que pour soi. Isabelle de la Librairie LULU vous offre ses conseils lecture

**Samedi 17 octobre - 11h**

Atelier "couleurs et mise en beauté".

Élisabeth vous donne de précieux conseils, prenez des notes...

**Samedi 24 octobre - 11h**

Cours de fitness avec Kamel de l'association ACLAM.

On enfle une tenue de sport, on sort un tapis et c'est parti !

**Samedi 31 octobre - 11h**

Atelier "manger mieux avec nos produits locaux".

Émilie vous propose de délicieuses recettes pour toute la famille

# LA MORNANTAISE 2020

 LE DÉFI CONNECTÉ! 

course solidaire organisée par l'association SOS Féminité

Inscrivez-vous dès à présent [www.lamornantaise.fr](http://www.lamornantaise.fr)

