

OCTOBRE ROSE

Un cours de yoga géant pour mettre le cancer du sein au tapis !



YOGA *rose*

PRÉVENIR LE CANCER PAR LE SPORT :
cours collectif de yoga gratuit !

MIEUX CONNAITRE SES SEINS :
formation à l'autopalpation
en collaboration avec Roche.

JEUDI 6 OCTOBRE 2022
12H00 - 14H00
Paris 7e | Paris 15e
Levallois-Perret | Forcilles

Un t-shirt et un encas offerts. Un tapis rose fourni. Inscrivez-vous

#OctobreRose #LesBonsGestes

Le cancer du sein fait partie des pathologies auxquelles la Haute Autorité de Santé (HAS) associe désormais un parcours d'activité physique spécifique dans son dernier guide d'amélioration des pratiques professionnelles paru en septembre 2022¹. Les établissements de santé de la Fondation Cognacq-Jay soutiennent cette démarche !

A l'occasion d'Octobre Rose, l'Hôpital Franco-Britannique, l'Hôpital Cognacq-Jay, la Clinique Saint-Jean-de-Dieu, et l'Hôpital Forcilles prescrivent une séance de yoga géante à 300 femmes, le 6 octobre, dans toute l'Ile-de-France.

Suivie d'une formation à l'autopalpation pour une prévention encore plus ciblée.

A l'occasion d'Octobre Rose, les établissements de santé de la Fondation Cognacq-Jay se réunissent autour d'un évènement commun le jeudi 6 octobre, à midi : le yoga rose ! Cette grande séance de yoga gratuite sera dispensée dans 4 lieux différents, au même moment, par des intervenants professionnels.

L'évènement, associé à une formation à l'autopalpation, ambitionne d'inscrire 300 femmes dans une dynamique de prévention du cancer du sein. L'activité physique permet en effet de réduire le risque de développer des maladies chroniques et notamment le premier cancer féminin avec plus de 50 000 nouveaux cas chaque année, en France.

« **L'autopalpation** est le premier geste de dépistage du cancer du sein et pourtant 60 % des Françaises ne sont pas renseignées sur le sujet ou ne savent pas comment faire². En ce mois d'Octobre rose, l'objectif est donc de le désacraliser, explique le Dr Julien Seror, chirurgien sénologue à la Clinique Saint-Jean-de-Dieu (l'un des quatre établissements de santé de la Fondation Cognacq-Jay à participer à l'événement). Notre objectif est aussi de rappeler aux femmes qui nous entourent que moins on est sédentaire, plus on diminue les risques de cancer, mais aussi de récidive. »

Ce cours de yoga géant se déroulera sur quatre territoires différents, **au plus près des lieux de vie et/ou de travail** des participantes. Celles-ci se verront offrir un tapis, un t-shirt et un en-cas pour leur donner le goût de bouger mais aussi de pratiquer un auto-suivi mammaire tous les mois, en plus de leur rendez-vous annuel chez le gynécologue.

La Fondation Cognacq-Jay est très investie dans la lutte contre le cancer. Forts de dizaines d'années d'expertise en oncologie, ses quatre établissements de santé privés à but non lucratif (l'Hôpital Cognacq-Jay / Paris 15e, l'Hôpital Franco-Britannique / 92, la Clinique Saint Jean de Dieu / Paris 7e et l'Hôpital Forcilles / 77) contribuent à en faire **l'un des rares opérateurs d'Île-de-France à proposer un parcours complet en cancérologie**, de la prévention à l'après-cancer, en passant par le diagnostic et les soins, à l'aide des techniques les plus avancées d'une médecine globale et personnalisée.

Soutenu notamment par le Laboratoire Roche, Santé2D et Jérôme Bugara Editions, le Yoga Rose de la Fondation Cognacq-Jay nécessite que les participantes s'inscrivent sur [eventbrite](#).

Les quatre grands lieux du rendez-vous du jeudi 6 octobre à midi :

■ Paris 7e - Hôtel de Ville, 116 Rue de Grenelle, 75007 Paris

(12h00 : cours de yoga ; 13h : prévenir le cancer par l'alimentation, mythes et réalités ; 13h30 : formation à l'autopalpation)

■ Paris 15e - Hôtel de Ville, 31 Rue Peclet, 75015 Paris

(12h – 14h cours de yoga suivi d'une formation à l'autopalpation)

■ Levallois-Perret - Hôtel de Ville, 1 Pl. de la République, 92300 Levallois-Perret

(Entre 12h30 et 14h : cours de yoga ; entre 14h30 et 18h : ateliers bien-être et de prévention, autopalpation, nutrition, sophrologie...)

■ Forcilles - Hôpital Forcilles, Lieu-dit Forcilles, 77150 Férolles-Attilly

(12h – 14h cours de yoga suivi d'une formation à l'autopalpation)

La Fondation Cognacq-Jay, au service du bien commun depuis 1916

La Fondation Cognacq-Jay, reconnue d'utilité publique depuis 1916, a pour vocation de créer, de maintenir et de développer des actions de solidarité sociale. Aujourd'hui, ce sont 2000 salariés dans 13 établissements en Île-de-France, en Haute-Savoie et dans le Var, qui interviennent auprès de publics en difficulté à tous les âges de la vie, à travers quatre missions : soigner, prendre soin ; accompagner, soutenir ; protéger, éduquer, enseigner ; innover au service du bien commun. Dans sa mission soigner, prendre soin, la Fondation intervient au travers de 4 établissements de santé et de L'Atelier Cognacq-Jay. Cela représente 831 lits et places, dont 270 en cancérologie, 70 000 personnes prises en charge en hospitalisation par an et 110 000 personnes vues en consultation chaque année. www.cognacq-jay.fr

Contact Presse : agence Econovia

Déborah Zeitoun 06 59 94 78 61 - deborah.zeitoun@econovia.fr

¹ HAS, Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé, 06/09/2022

² Etude IFOP/Gleeden, « Les Françaises et le dépistage du cancer du sein », 2021