

Une cause qui mérite notre soutien!

Octobre est
le Mois de la
**SENSIBILISATION
AU CANCER
DU SEIN**



Lancement collection d'AUTOMNE 2022

15% de rabais sur les
manteaux automne, hiver et
autres articles sélectionnés.



*Nous soutenons
la cause*



550, avenue de Grand-Mère, Shawinigan • 819 538-4413 • boutiquecaroline.ca





Une cause

qui mérite notre soutien!



Zoom sur la mammographie

Le nombre de diagnostics de cancer du sein s'accroît principalement avec l'âge de la population féminine. Ainsi, après 50 ans, une mammographie est fortement recommandée environ tous les 2 ans. Vous approchez de la cinquantaine? Découvrez-en plus sur cet examen de dépistage!

■ QU'EST-CE QUE C'EST?

La mammographie est une radiographie des tissus des seins. Elle permet d'en obtenir des images détaillées

sous différents angles pour y détecter un éventuel cancer. La procédure dure généralement moins d'une minute et implique de placer les deux seins entre deux plaques de plastique. Les seins, aplatis, permettent la prise d'images claires, et ce, avec un minimum de rayons X.

■ QUELS SONT SES AVANTAGES?

Bien que l'exercice puisse être inconfortable, voire douloureux, en raison de la compression des seins, il diminue la mortalité liée au cancer du sein en permettant

une détection plus rapide des cellules affectées. Sans être infallible, la mammographie demeure la méthode la plus fiable à ce jour pour dépister le cancer du sein.

■ COMMENT S'Y PRÉPARER?

Évitez d'appliquer une lotion ou un autre produit sur votre peau, portez un chandail facile à enlever et retirez vos bijoux. Vous pouvez réduire l'inconfort en

évitant le test dans les 10 jours précédant le début de vos menstruations, en ne consommant pas de boissons ou d'aliments contenant de la caféine dans la semaine précédente et en demandant à votre médecin s'il vous est possible de prendre un antidouleur avant la radiographie.

Pour plus d'informations, visitez le cancer.ca.

Castel des Cèdres

Résidence certifiée pour personnes autonomes et en perte d'autonomie

Fier de
supporter
la cause



Peut accueillir personne en perte cognitive

*Merci pour votre confiance
depuis les 26 dernières années*



- Chambres et appartements confortables avec système d'alarme
- Surveillance 24 heures
- Service personnalisé
- Portes sécurisées



**Pour information, contactez-moi Francine Bragagnolo
819 531-0602 • 819 536-4241**





Habillage de vos fenêtres. Toiles et stores
Décoration intérieure, expertise personnalisée,
choix de peinture et tout pour votre déco.

Aussi de tout pour la couturière
Tissus au mètre, accessoires, etc...

Clémence Hammond
Propriétaire Clémence Textile Enr.

• Service à domicile • Résidentiel et commercial

553, av. Mercier, Shawinigan • 819 536-5773

Depuis 1974



Une cause qui mérite notre soutien!



Quelques statistiques

Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez les femmes au Canada et la 2^e cause de décès par cancer chez les Canadiennes.

Au Canada, on estime à 26 300 le nombre de femmes qui recevront un diagnostic de cancer du sein et à 5 000 le nombre de femmes qui en décéderont annuellement.

Au Québec, chaque année, on estime à 6 000 le nombre de femmes qui recevront un diagnostic de cancer du sein et à 1 350 le nombre de femmes qui en décéderont.

Les femmes de 50 à 69 ans présentent le taux le plus élevé de cancer du sein. Chez les femmes de 20 à 49 ans, 18 % des cancers diagnostiqués sont des cancers du sein et constituent la première cause de décès par cancer dans ce groupe d'âge.

Au Canada, on estime également que 210 hommes recevront un diagnostic de cancer du sein par an et que 60 en mourront. Apprenez-en plus sur le cancer du sein chez l'homme ici.

Ces statistiques indiquent donc que, chez nous, si ces tendances se maintiennent : 1 femme sur 8 développera un cancer du sein au cours de sa vie ; et 1 femme sur 34 en mourra.

Source : rubanrose.org

Le cancer du sein touche aussi les jeunes femmes

Si les femmes de 50 à 69 ans présentent le plus haut taux de cancer du sein et qu'un examen de dépistage par mammographie leur est recommandé tous les 2 à 3 ans, les femmes de tous âges sont susceptibles de recevoir un diagnostic de cancer du sein au cours de leur vie.

■ STATISTIQUES

Le cancer du sein touche une femme sur huit au cours de sa vie et est la deuxième cause de décès par cancer chez les Canadiennes. Si son risque augmente avec l'âge, près de 20 % des diagnostics de cancer chez les femmes de 20 à 49 ans sont des cancers du sein. Ceux-ci constituent également la première cause de décès par cancer pour cette tranche d'âge.

■ PRÉVENTION

Faites preuve de proactivité et de vigilance pour réduire votre risque de cancer du sein ou augmenter vos chances que celui-ci soit détecté le plus tôt possible. Informez-vous sur les différents facteurs de risque afin d'adapter vos habitudes de vie et surveillez régulièrement votre poitrine à la recherche de changements. Voici ce qu'il faut observer :

- La forme (volume, déformation, masse visible ou palpée, etc.) ;
- La peau (rougeurs, épaissement, nouvelles veines, etc.) ;
- Les mamelons (écoulement, déviation, eczéma persistant, etc.).

À la moindre préoccupation au sujet de la santé de vos seins, communiquez avec un professionnel de la santé.



PARTIES GRATUITES

Acheter votre forfait 2023 avant le 25 novembre
et ajouter des parties gratuites

10 PARTIES = 1 PARTIE GRATUITE	20 PARTIES = 2 PARTIE GRATUITE	30 PARTIES = 3 PARTIE GRATUITE	40 PARTIES = 4 PARTIE GRATUITE	50 PARTIES = 5 PARTIE GRATUITE
---	---	---	---	---

Payez avant le 25 novembre 2022 et obtenez des parties gratuites selon le nombre de parties achetées.

www.golfgrandmere.com • 1, Chemin, du Golf, Grand-Mère, 819 538-3560





Une cause

qui mérite notre soutien!



Plusieurs nouveautés au Ruban Rose

SOUTIEN. Depuis près de 25 ans, le Centre du sein Le Ruban Rose poursuit sa mission pour offrir un soutien moral aux personnes atteintes d'un cancer et aux proches aidants. À compter du 10 octobre 2022, des séances de massothérapie seront offertes aux personnes atteintes qui sont en traitement.

Elles pourront bénéficier de trois séances de 60 minutes en ne déboursant que 25\$. Il s'agit d'un soin adapté, qui respecte les directives de l'équipe soignante des patients. Les séances de massothérapie apportent un bien-être total et réduisent de façon significative le stress et l'anxiété. Les personnes intéressées peuvent réserver une plage horaire en contactant le Ruban Rose.

UN NOUVEAU GROUPE DE SOUTIEN

Autre nouveauté: la création d'un groupe de soutien à Trois-Rivières. Les cafés rencontres se tiendront au sous-sol de l'église St-Sacrement, au 1775 boulevard St-Louis, le troisième jeudi de chaque mois, de 10h30 à 12h. Les personnes atteintes et leurs proches peuvent échanger entre elles et démystifier certaines craintes dans une ambiance décontractée.

Chaque atelier, animé par une travailleuse sociale, explore un thème différent. Les cafés rencontres sont bien établis à Shawinigan depuis 5 ans. L'augmentation du nombre de participants a incité Le Ruban Rose à mettre sur pied un nouveau groupe de soutien afin de mieux répondre à la demande. Rappelons qu'un café rencontre, c'est non seulement source d'énergie renouvelée mais aussi une occasion de tisser des liens avec des personnes qui vivent la même réalité que soi.

« Je participe au café rencontre depuis plusieurs mois. C'est mon moment à moi. Je réfléchis au pouvoir que j'ai, au quotidien. C'est un espace sécuritaire où je peux m'exprimer librement et tisser des liens avec des gens qui vivent la même réalité », raconte Sylvie Lavergne, survivante Photo courtoisie

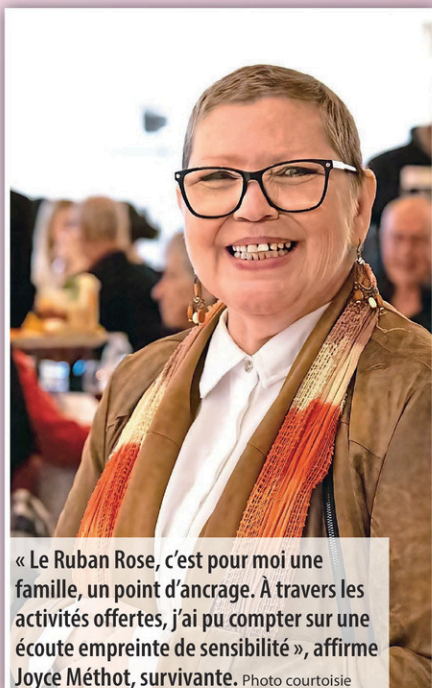


Le Centre du sein Le Ruban Rose est le seul organisme présent entre Québec et Montréal reconnu par le CIUSSS-MCQ. Il vient en aide à des femmes de partout en Mauricie et ses environs en offrant différents services, notamment des sessions de yoga, l'ajustement de prothèses capillaires ou mammaires externes, le service d'écoute téléphonique, des cafés-rencontres, etc. Le centre rejoint sa clientèle entre autres grâce aux infirmières pivot en oncologie (IPO) dans les hôpitaux de La Tuque, Trois-Rivières et Québec, qui réfèrent les personnes dès qu'elles reçoivent un diagnostic de cancer.

PRÊT DE PROTHÈSES CAPILLAIRES

Afin de pallier la fermeture des bureaux régionaux de la Société canadienne du cancer (SCC), l'équipe du Centre

du sein Le Ruban Rose met l'accent sur le prêt de prothèses capillaires. En fait, la SCC propose désormais le prêt de prothèse par Internet seulement. On le sait, la perte des cheveux est un moment difficile et émotif pour les personnes touchées par un cancer. C'est pourquoi le Ruban Rose a souhaité miser sur le prêt en



« Le Ruban Rose, c'est pour moi une famille, un point d'ancrage. À travers les activités offertes, j'ai pu compter sur une écoute empreinte de sensibilité », affirme Joyce Méthot, survivante. Photo courtoisie

 Nous soutenons la cause

Achetez 1 soutien-gorge à prix régulier et obtenez le 2^e à 30% DE RABAIS
(de valeur égale ou moindre)

MARIE JO

LINGERIE

3832, boulevard Royal, Shawinigan
819 539-0026

DÉCOUVREZ notre boutique en ligne lingerieLC.ca

>381748

GESTION
Hélène Jourdain

Supportons la cause ensemble !

819 533-4408

- Impôt particulier • Entreprise
- Travailleur autonome
- Tenue de livres • États financiers
- Impôt personnel et de compagnie





>379866



Une cause qui mérite notre soutien!



présentiel, avec près de 80 prothèses capillaires disponibles. À noter que toutes les personnes sont accueillies au centre, et ce, quel que soit le cancer dont elles souffrent.

ÉCRITURE THÉRAPEUTIQUE

Le 17 octobre prochain, le Ruban Rose accueillera l'écrivaine Louise Lacoursière pour un atelier d'initiation à l'écriture thérapeutique. L'activité se déroulera de 10h30 à 12h au centre communautaire Odilon-Sauvageau.

Petit guide de l'observation des seins

L'observation des seins est une méthode de dépistage qui implique que les femmes observent et touchent elles-mêmes leurs seins afin de détecter tout signe de changement. Cela ne remplace cependant pas un examen effectué par un professionnel, mais a l'avantage d'augmenter votre vigilance. Voici comment s'y prendre!

■ QUAND?

Idéalement, procédez quelques jours après la fin de vos menstruations, puisque vos seins seront alors plus souples. Dans le cas contraire, il est important de noter que certains changements, tels que l'apparition de petites bosses ou une sensibilité, sont normaux avant vos menstruations. Soyez surtout attentive aux changements persistants et récents.

■ COMMENT?

Commencez par examiner visuellement vos seins devant un miroir. Essayez diverses positions (bras le long du corps, levés, etc.) pour vous assurer de voir votre poitrine sous tous les angles. Utilisez ensuite vos doigts pour palper vos seins sur chaque centimètre.

■ QUOI?

Portez une attention particulière aux changements de taille ou de forme de vos seins ainsi qu'à l'apparition de bosses visibles ou palpables et de déformations. Voyez si votre peau s'est épaissie, a changé de couleur, présente des rougeurs tenaces ou une ulcération. Regardez également

si un mamelon a changé d'apparence, s'il dévie, présente un écoulement spontané ou un eczéma persistant.

Vous remarquez l'un des changements mentionnés ou un autre détail qui vous semble anormal? Signalez-le à votre médecin!



«J'ai trouvé une oreille attentive pour m'aider à trouver une prothèse capillaire. Le soutien a été tel que j'ai décidé d'afficher mon crâne dénudé. Je suis une fière combattante!», soutient Madeleine Simard, survivante. Photo courtoisie

NOUS SOMMES MAINTENANT

7

POUR VOUS SERVIR



Notre grande famille de pharmaciennes et pharmaciens s'est agrandi. Mylen Pellerin et Julien Bureau vous offrent un accueil chaleureux, une approche humaine et une qualité de services exceptionnelle.

NOS VALEURS : respect, engagement, passion et ouverture.



**Mylen Pellerin
& Julien Bureau**

Venez nous rencontrer à la pharmacie au
1920, 105^e Avenue, Shawinigan-Sud
819 537-1869 - www.mapharmacie.com

Le
RUBAN ROSE
Centre du sein

Isabelle Giroux
Directrice Générale

Entraide - Soutien - Écoute
Vente et ajustement de prothèses
mammaires et soutiens-gorge adaptés **amoena**

443, 4^e Rue de la Pointe, Shawinigan QC G9N 1G6
Téléphone : 819 536-3078 1 844 764-8940
Courriel : rubanrose@bellnet.ca
www.rubanrosemauricie.org



Une cause

qui mérite notre soutien!



5 mythes à défaire sur le cancer du sein



Octobre est le Mois de la sensibilisation au cancer du sein. Si le nombre de survivantes à un cancer du sein est plus élevé que jamais, celui-ci reste le cancer le plus fréquent et la deuxième cause de décès par cancer chez les Canadiennes. Apprenez-en plus sur le sujet en faisant la lumière sur ces cinq mythes!

1. Seules les personnes avec des antécédents familiaux sont à risque

En réalité, seuls 5 à 10 % des cancers du sein sont considérés comme héréditaires.

2. Il n'y a que les femmes qui sont touchées

Les hommes peuvent aussi en être atteints. Les chercheurs estiment que 270 hommes canadiens auront reçu un diagnostic de cancer du sein en 2022 et que 55 d'entre eux en mourront.

3. Les antisudorifiques et les déodorants causent le cancer du sein

Il n'existe aucune preuve liant l'utilisation de ces produits au développement du cancer du sein.

4. Le cancer du sein crée toujours une masse perceptible

Si les autoexamens réguliers des seins peuvent aider à détecter les bosses, le cancer ne se manifeste pas toujours de cette manière. La douleur, le gonflement, la rougeur et l'épaississement de la peau sont d'autres symptômes.

5. Tous les cancers du sein sont traités de la même manière

Les plans de traitement du cancer du sein varient considérablement en fonction des caractéristiques de la tumeur, du stade du cancer et des préférences de la personne atteinte.

Profitez du Mois de la sensibilisation au cancer du sein pour faire un don pour la cause en visitant le cancer.ca ou le le.rubanrose.org.

Cinq approches complémentaires pour favoriser la guérison et améliorer la qualité de vie

La médecine intégrative permet de compléter le traitement du cancer du sein en combinant les traitements traditionnels (ex. : chimiothérapie, radiothérapie) avec des approches holistiques dont l'utilité a été démontrée par des études cliniques. Conçue aux États-Unis dans les années 1990, elle vise notamment une guérison plus rapide. Voici cinq approches complémentaires éprouvées et leurs bienfaits :

1. ACUPUNCTURE : contrôle des nausées et des vomissements liés à la chimiothérapie et diminution de la douleur.

2. MASSOTHÉRAPIE : réduction de la fatigue, de l'anxiété, des nausées et de la douleur.

3. ACTIVITÉ PHYSIQUE : amélioration de la force, de l'endurance et de la gestion du stress ainsi que diminution de la douleur et de la fatigue.

4. CONSEILS NUTRITIONNELS : gestion des changements de poids, contrôle des nausées et amélioration de la santé générale.

5. HYPNOSE : réduction de la douleur, de la fatigue et des nausées après une intervention chirurgicale.

En somme, la médecine intégrative permet de mieux gérer les symptômes du cancer et les effets secondaires des traitements. Pour plus de détails, rendez-vous au le.rubanrose.org.

Stéphanie Houle & François Beausoleil Pharmaciens propriétaires

NOUVEAU

Clinique Santé du voyageur, sur rendez-vous seulement!

- Service de vaccination!
- Vérification de la pression artérielle et de la glycémie
- Service de prescription pour plusieurs problèmes de santé mineurs
- Livraison à domicile (gratuite)
- Préparation de piluliers hebdomadaires



1600, boul. Royal,
Shawinigan
819 537-0113

Heures d'ouverture
Lundi au vendredi, 8h à 21h
Samedi et dimanche, 8h à 17h

affiliés à **Accèspharma**
chez Walmart
www.accespharma.ca



*S'unir pour
la cause!*

Si ça existe, on l'a!

**CADENAS
POUR
REMQRQUES**



- Résidentiel • Commercial
- Industriel • Institutionnel

- Serrures • Cadenas • Poignées
- Coffres-forts • Toutes les clés

COOKE SERRURIER

Urgence 24H

2252, avenue St-Marc, SHAWINIGAN • 819 537-6158



Une cause qui mérite notre soutien!



Qu'est-ce que le cancer du sein métastatique?

Il existe plusieurs types de cancer du sein, dont le métastatique. En octobre, Mois de la sensibilisation au cancer du sein, voici un survol de ce qu'il faut savoir à son sujet.

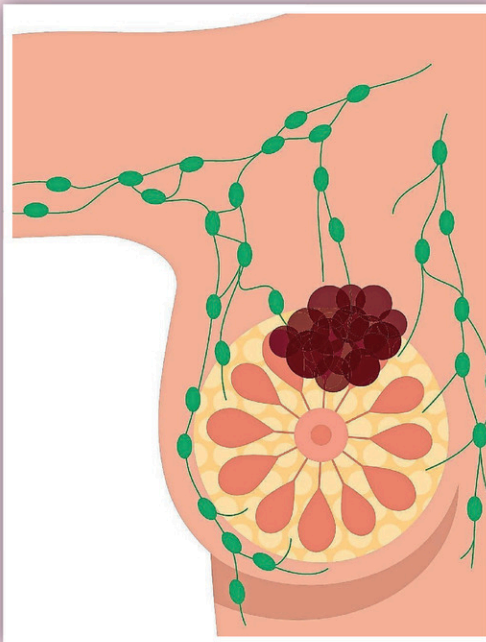
■ APPELLATION

Un cancer du sein est métastatique lorsque le cancer d'origine (primitif) s'est propagé à au moins une autre partie du corps et qu'il s'y développe. Les cellules cancéreuses retrouvées ailleurs dans l'organisme sont les mêmes que celles du cancer primitif. Le cancer métastatique est aussi appelé cancer avancé ou de stade quatre. En résumé, un diagnostic de cancer du sein métastatique signifie que des cellules cancéreuses ont été détectées dans au moins une autre partie du corps en plus du sein.

■ PROPAGATION

Tous les cancers ont la possibilité de se propager d'une partie de votre corps à une autre. Le terme de cancer métastatique, cependant, n'est utilisé qu'avec des tumeurs solides (cancer du sein, de la prostate ou du poumon) et non avec les cancers qui sont déjà généralisés au moment du diagnostic (leucémie, lymphome, etc.). Le cancer du sein, par exemple, a tendance à se répandre aux os.

Néanmoins, tous les cancers ne se propagent pas nécessairement. Plusieurs facteurs, tels que la rapidité



avec laquelle il s'est développé, la taille du cancer primitif, depuis combien de temps il est présent dans le corps et l'efficacité des traitements, peuvent rendre ou non un cancer du sein métastatique.

Visitez le rubanrose.org ou communiquez avec un professionnel de la santé pour obtenir d'autres renseignements.

Le cancer du sein chez l'homme

Les hommes ne sont pas à l'abri du cancer du sein. Comme les femmes, ils ont des tissus mammaires, ils peuvent donc développer un cancer du sein. Toutefois, les cas sont rares, puisque cette maladie chez l'homme représente, au Canada et au Québec, moins de 1% de tous les cas de cancer du sein. Il touche 1 homme sur 1000 (comparativement à 1 femme sur 8). Cela représente annuellement, au pays, environ 200 hommes malades et 55 autres qui en décèdent.

À cause de l'absence de programme de dépistage, les hommes sont souvent diagnostiqués à un âge et un stade de cancer plus avancé que les femmes, ce qui fait que le taux de survie global est moins élevé. Toutefois,

à stade égal, le taux de survie est similaire à celui des femmes. Avec les années, tout comme pour le cancer du sein de la femme, le taux de survie s'est grandement amélioré.

■ PRINCIPAUX SYMPTÔMES POSSIBLES DE CANCER DU SEIN CHEZ L'HOMME :

- Une masse non douloureuse (nodule) au sein
- Un léger écoulement, une inversion ou des saignements du mamelon
- Des ulcères cutanés
- Des ganglions enflés

Source : rubanrose.org

BOUTIQUE *Belles de Nuit* *Belles de jour*

Vente pour le cancer du sein... **25%** de rabais en magasin seulement

RAPPORTEZ UN VIEUX SOUTIEN-GORGE EN BON ÉTAT ET OBTENEZ **25%** de rabais à l'achat d'un nouveau à prix régulier

4 JOURS SEULEMENT | DU 12 AU 15 OCTOBRE

Pour chaque soutien-gorge vendu, **1\$** sera remis à la Maison Main Tenir l'espoir

335, rue des Forges (centre-ville) Trois-Rivières 819 694-7272

Maison Main...Tenir L'Espoir LYMPHOEDÈME MASTECTOMIE Mauricie Centre-du-Québec

STATIONNEMENT GRATUIT à l'arrière (rue St-Antoine)

www.bdnbdj.com



Force et courage
à toutes les femmes touchées
ainsi qu'à leur entourage





Élysabeth Lemire

Octobre en fête!

NOUVEAUTÉS

FRUITS & PASSION

Produit du Québec
depuis 2004

CHANV

SOINS CORPORELS - BODY CARE



JEUDI 6 OCTOBRE SEULEMENT

Cashmere
24 rouleaux

4.97\$



VENDREDI 7 OCTOBRE SEULEMENT

Tide simply tout en un
1.4 litres

6.97\$



8 - L'HEBDO DU ST-MAURICE - www.lhebdojustmaurice.com - Le 5 octobre 2022

LA GRANDE FAMILI FÊTE

CONCOURS 2 FORAITS À GAGNER TOTALISANT 25 000\$

PROGRAMME DE RÉCOMPENSES **familiplus** REWARDS PROGRAM

PROMO
du 6 au 8 octobre
Jeudi à samedi

OBTENEZ
1000 = 10\$
points de récompenses minimum

à l'achat de 50\$ ou plus sur presque tout*
voir détails en magasin

PROMO
du 13 au 15 octobre

OBTENEZ
25x = 18\$
points de récompenses minimum

à l'achat de 75\$ ou plus sur presque tout*
voir détails en magasin

PROMO
du 20 au 22 octobre
Jeudi à samedi

1500 = 15\$
points de récompenses minimum

à l'achat de 60\$ ou plus sur presque tout*
voir détails en magasin

Élysabeth Calille -Lemire
Pharmacienne propriétaire

Pharmacie Élysabeth Lemire

affiliée à



819 538-3311

900, 7^e Avenue (secteur Grand-Mère)



>380889