



DOSSIER DE PRESSE

Septembre 2026

L'ALCOOL, PREMIER FACTEUR ÉVITABLE DU CANCER DU SEIN

► Octobre rose est le mois dédié à la lutte contre le cancer du sein. L'occasion pour la Ligue contre le cancer de rappeler l'importance du dépistage organisé pour sauver des vies mais aussi l'opportunité d'informer sur le premier facteur de risque évitable du cancer du sein : l'alcool.

LE CANCER DU SEIN EN CHIFFRES

Le cancer du sein est le premier cancer chez la femme : 1 femme sur 8 est concernée. Il est aussi le plus mortel.

1. Le cancer du sein est responsable de plus de **61 200 nouveaux cas par an en France**
2. Le cancer du sein est responsable de **12 700 décès** par an en France
3. Le cancer du sein est **le plus fréquent des cancers féminins** (33%)
4. Le cancer du sein est la première cause de décès par cancer chez les femmes en France
5. Plus de 99% des cancers du sein touchent les femmes

(source INCa – Panorama des cancers en France 2026)

LE CANCER DU SEIN C'EST QUOI ?

Le cancer du sein se développe à partir de cellules qui se transforment et se multiplient de façon anarchique, désorganisée, pour former une masse, appelée tumeur maligne. Il peut passer inaperçu, sans provoquer ni fatigue ni mal-être, ni grosseur palpable d'où l'importance du dépistage organisé.

LES FACTEURS DE RISQUE

Le cancer du sein est une maladie multifactorielle.

- L'âge : **80% des cancers du sein se développent après 50 ans** (âge médian du diagnostic : 64 ans)
- Les antécédents médicaux, personnels et familiaux
- **La consommation d'alcool** et de tabac
- Le surpoids, le manque d'activité physique
- Certains traitements hormonaux de la ménopause
- Des prédispositions génétiques
- Ne pas avoir allaité

On estime que près de **20 000 cancers du sein pourraient être évités chaque année** (soit un tiers des nouveaux cas) :

- 8 000 sont liés à l'alcool ;
- 4 500 au surpoids et l'obésité ;
- 2 700 à un traitement hormonal ;
- 2 500 au tabac ;
- 2 300 à une alimentation déséquilibrée ;
- 1 700 à un manque d'activité physique

(source *CRCDC Pays de la Loire – Agir pour sa santé*).

LES FACTEURS MODIFIABLES & PROTECTEURS

Il y a des **facteurs non modifiables**, c'est-à-dire sur lesquels il n'est pas possible d'agir comme le sexe (femme), l'âge (+50 ans), la prédisposition génétique, les antécédents familiaux...

Il y a des **facteurs modifiables**, c'est-à-dire sur lesquels il est possible d'agir comme limiter sa consommation d'alcool, arrêter de fumer...

Il y a aussi des **facteurs protecteurs** comme la pratique régulière d'une activité physique, une alimentation saine et variée, une grossesse avant 30 ans, allaiter 6 mois...

UN CANCER DU SEIN SUR 10 EST LIÉ A L'ALCOOL

En France, **l'alcool est le premier facteur de risque évitable du cancer du sein** devant l'obésité et le tabac. Chaque année, 8 000 des 61 000 nouveaux cas de cancers du sein sont attribués à la consommation d'alcool (même modérée), soit 1 cancer sur 10.

Le lien entre consommation d'alcool et cancer a été scientifiquement établi pour au moins 7 localisations de cancers dont le sein (mais aussi colorectal, œsophage, foie, bouche, larynx, pharynx).

Contrairement à certaines idées reçues, **toutes les boissons alcoolisées sont concernées** (vin, bière, spiritueux) car le risque provient de l'éthanol, l'alcool présent dans toutes les boissons alcoolisées.

Une fois ingéré, l'éthanol se transforme en acétaldéhyde, un composé toxique qui endommage l'ADN des cellules, y compris les cellules mammaires. De plus, l'alcool dérègle l'équilibre hormonal en augmentant le taux d'œstrogènes, favorisant la prolifération des cellules cancéreuses.

Ces mécanismes expliquent pourquoi, la consommation d'alcool, même à faible dose, constitue un facteur de risque réel, mesurable et évitable.

Par rapport à une femme qui ne consomme pas d'alcool, une femme qui boit un verre d'alcool par jour augmente son risque de développer un cancer du sein d'environ 10%, deux verres le doublent, trois verres le triplent.

Malgré les preuves, le grand public sous-estime encore ce danger. Seulement 21% des femmes et 10% des hommes savent que la consommation d'alcool augmente le risque de développer un cancer du sein.

(sources : Inserm, CIRC, Santé publique France, Association Addictions France)

Cette année, **en Loire-Atlantique, des restaurants et des bars s'engagent** aux côtés de la Ligue contre le cancer dans le cadre d'Octobre rose sur cette thématique. Ils proposent à leur **carte** une **boisson sans alcool rose** : soit une création « maison » soit le cocktail suggéré par la Ligue. Ils relaient aussi le message de prévention sur l'alcool.

- Sain (Nantes)
- Éphémère (Nantes)
- Wattignies (Nantes)
- Cara (Saint-Sébastien sur Loire)
- Évidence (Saint-Sébastien sur Loire)
- François II (Couëron)
- Beau boucot (Tharon)
- Saint-Paul (Préfailles)
- Saint-Christophe (La Baule)

UN DÉPISTAGE DÉTERMINANT

Si le cancer du sein est détecté tôt (grâce au dépistage), il a près de 90% de chances de guérison.

Le dépistage organisé du cancer du sein est donc important, primordial. Il permet de déceler le cancer du sein avant que les premiers symptômes n'apparaissent. Prises en charge à temps, les femmes reçoivent des traitements moins lourds et plus efficaces.

Il est réalisé sous forme de mammographie et s'adresse aux **femmes de 50 à 74 ans, tous les 2 ans**.

Le dépistage est recommandé dans cette tranche d'âge car c'est entre 50 et 74 ans que surviennent une majorité des cancers du sein.

Cet examen est **pris en charge à 100% par l'assurance maladie** sans avance de frais et bénéficie d'une double lecture des clichés radiologiques.

La mammographie est une radiographie qui nécessite de faire pression sur les seins quelques instants. Quatre clichés sont réalisés : 1 face et 1 oblique pour chaque sein. C'est l'examen le plus efficace car il permet de détecter des lésions de très petites tailles. Ce n'est pas un examen très agréable mais pas douloureux à proprement parler.

LES DÉMARCHES

À 50 ans, une invitation à réaliser cette mammographie est envoyée à chaque femme.

- **Depuis le 1^{er} janvier 2024, les femmes concernées par le dépistage organisé du cancer du sein sont invitées par l'Assurance maladie** (et non plus par le Centre de coordination des dépistages des cancers – CRCDC) à réaliser une mammographie de dépistage, prise en charge à 100%.

- **Suite à cette invitation, il suffit de prendre rendez-vous auprès d'un radiologue agréé** (liste de radiologues fournie avec l'invitation). Ce dépistage peut être réalisé sur tout le territoire national. Il suffit de s'assurer que le radiologue est agréé au dépistage organisé.
- Les relances au dépistage sont désormais dématérialisées et déposées dans le compte Ameli. Une première relance est adressée 6 mois après la première invitation. Une seconde relance intervient 6 mois plus tard si la femme n'a pas réalisé sa mammographie dans l'intervalle.
- Les patientes ne disposant pas de compte Ameli reçoivent les relances par voie postale. Contrairement à l'invitation, ces relances ne comprennent pas d'étiquette.
- Si la personne ne dispose plus de son invitation avec étiquettes, elle peut s'adresser à sa CPAM au 36 46 (service gratuit + coût de l'appel) afin qu'une nouvelle invitation lui soit adressée. Les étiquettes ne sont pas obligatoires mais facilitent l'identification et le suivi des patientes.

ET AVANT 50 ANS ?

- Si vous avez entre 25 et 49 ans (ou + de 74 ans), et pas de facteur de risque personnel ou familial : vous n'êtes pas concernée par le dépistage organisé. Selon votre histoire personnelle ou sur avis du médecin, il peut arriver qu'une mammographie soit prescrite.
- Dans tous les cas, **à partir de 25 ans, un examen clinique des seins** (palpation), doit être réalisé par un médecin généraliste, un gynécologue ou une sage-femme **tous les ans**.
- Si vous avez un facteur de risque personnel ou familial : des modalités spécifiques sont recommandées par la Haute Autorité de Santé (HAS). Votre médecin traitant déterminera votre suivi personnalisé.
- Si vous observez un changement, une anomalie de votre sein, de votre mamelon ou sous votre bras consultez votre médecin.

INSUFFISANCE DE LA PARTICIPATION AU DÉPISTAGE ORGANISÉ

60% des cancers du sein sont détectés à un stade précoce. La détection d'un cancer du sein à un stade peu avancé permet de le soigner plus facilement mais aussi de limiter les séquelles liées à certains traitements. Pour favoriser une détection précoce, le dépistage organisé est crucial.

En France, le taux de participation au dépistage organisé du cancer du sein est de 45.6% (contre 46.3% en 2023-2024). Des **chiffres en baisse** et bien en de ça de l'objectif national fixé de 70%

Dans la région Pays de la Loire, le taux de participation s'élève à 51% en 2024-2025 (contre 52,4% en 2023-2024 et 53.2% en 2022-2023)

- En **Loire-Atlantique à 50.5%** (contre 52% en 2023-2024) ;
- Dans le Maine et Loire 53.2% (contre 54,5% en 2023-2024) ;
- En Mayenne 43.3% (contre 49,6% en 2023-2024) ;
- Dans la Sarthe 52,2% (contre 51.9%)
- En Vendée 51,8% (contre 52.3% en 2023-2024)

(chiffres 2024-2025 d'après Santé Publique France)

LES DÉLAIS POUR OBTENIR UN RENDEZ-VOUS

En Loire-Atlantique, les délais pour obtenir un rendez-vous de mammographie de dépistage peuvent être longs (mi 2024 : délai moyen de 5 mois, dans les extrêmes, délai de 12 mois). Malgré cette attente, il est essentiel de prendre rendez-vous dès que possible, même si la date semble lointaine.

Pour optimiser ses chances, il est recommandé d'anticiper la prise de rendez-vous **dès 6 mois avant** la réception du courrier d'invitation. Si les délais restent trop importants, il est aussi possible de réaliser l'examen dans un autre département, en veillant à choisir un radiologue agréé.

À saluer, certaines entreprises - conscientes de la difficulté d'obtenir un rendez-vous - autorisent leurs salariées à s'y rendre sur le temps de travail. Au comité de Loire-Atlantique de la Ligue contre le cancer, c'est le cas !

LES FREINS AU DÉPISTAGE

Commandé par la Ligue nationale contre le cancer, un sondage OpinionWay d'août 2023 confirme les principaux freins au dépistage identifiés par les comités départementaux, acteurs de terrain.

- L'absence de symptôme (34%)
- La peur d'avoir mal lors de l'examen (20%)
- La peur qu'on leur diagnostique un cancer (16%)

LE SOUTIEN DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER AUX PATIENTS & AIDANTS

L'une des missions de la Ligue contre le cancer est d'apporter un **soutien gratuit aux personnes touchées par la maladie**.

En Loire-Atlantique, la Ligue propose des **soins de support** (soutien psychologique, soins socio-esthétiques, conseils en nutrition, activité physique adaptée...) et des **activités de bien-être** (consultation « fatigue », conseils et soins capillaires, atelier mémoire et concentration, onco sexologie...) **à Nantes, à Saint-Nazaire ainsi qu'à domicile** ou à proximité du domicile (via le service Proxiligue).

Elle apporte aussi des **aides financières** via une commission sociale ; un soutien dans les démarches administratives et sociales ; un accompagnement au retour à l'emploi (coaching, atelier...).

DES VITRINES ROSES DANS LE DÉPARTEMENT

Pour la 2e année, La Ligue contre le cancer offre la possibilité à chaque commerçant de Loire-Atlantique de **montrer son engagement dans la lutte contre le cancer du sein** en décorant sa vitrine en rose.

Cette année, une centaine ont répondu à l'appel dont 25 à Saint-Philbert de Grand Lieu et 16 à Machecoul mais aussi à Clisson, Vallet, Le Loroux Bottereau, Rezé...

Dans le cadre de cette démarche seront fournis aux participants : une affiche "Quiz Octobre Rose" afin de tester les connaissances des clients sur le dépistage du cancer du sein et les informer.

Chacun est libre d'utiliser sa propre marchandise et ses accessoires pour créer une vitrine rose, originale et visible. La Ligue ne fournit pas de goodies, préférant valoriser les initiatives éco-responsables.

LA LIGUE PRÉSENTE DANS LES ÉTABLISSEMENTS DE SANTÉ

Le service « Aide aux personnes malades et à leurs proches » de la Ligue contre le cancer de Loire-Atlantique sera présent à l'occasion des forums « Octobre rose » qui se tiendront dans les établissements de santé suivants :

- **À la clinique Jules Verne**, à Nantes : **jeudi 1^{er} octobre**, 9h-13h
- **À la cité sanitaire** de Saint-Nazaire : **jeudi 8 et vendredi 9 octobre**, 10h-16h
- **À l'hôpital privé du Confluent** à Nantes : **jeudi 22 octobre**, 16h-19h

DES ÉVÉNEMENTS AU PROFIT DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER 44

Liste non exhaustive, consultez notre site internet www.liguecancer44.fr

Marche rose

Samedi 26 Septembre

Organisé par l'association Sportive CH Erdre et Loire ASCHEL

Rue de la vallée, Oudon, 9h - 12h

Accueil, départ et arrivée au parking de la Vallée

Tarif : 5€ par personne

Soirée de sensibilisation

Lundi 28 septembre, 18h30-22h

Jeux, quiz, échanges pour se questionner sur le lien entre alcool et cancer du sein

Animés par la Ligue contre le cancer

Wattignies, Nantes

Opération solidaire

Du 1^{er} au 3 octobre

Pour chaque kilomètre parcouru en vélo stationnaire, 1€ sera reversé à la Ligue.

Stand d'information sur le dépistage du cancer du sein

Galerie commerciale Atout Sud, Rezé

Balade chantée

Vendredi 2 octobre

Saint Philbert de Grand Lieu

Départ de la résidence Ile Verte à 15h

Renseignements sur <https://www.stphilbert.fr>

La Troc' contre le cancer

Samedi 3 octobre

Organisé par ASBR Natation et en partenariat avec la mairie

Défi de natation en individuel ou relais (équipe de 6 maximum)

Rezé

Piscine Victor Jara, 14h - 18h

Participation Libre (avec un minimum de 5 €)

Ramassage de pommes de terre

Samedi 3 et dimanche 4 octobre

Organisé par Les Jardins de Brière

Trignac, route de Brière

En extérieur, au sein des jardins de l'association

Ramassage et vente de pommes de terre sur place, 10h - 19h

Tournoi de tennis double mixte

Dimanche 4 octobre

Organisé par Ninon Tennis Club

Pornichet, 11 avenue de Saint-Sébastien

Renseignements au 02 40 61 02 66

Marcher pour elles

Dimanche 4 octobre

Organisé par Rothress Comédie

Piriac sur Mer, place Paul Vince

Départ à 10h pour le 10 km et départ à 10h30 pour le 5 km

Participation de 5 € par personne, gratuit pour les enfants

Inscription sur place à partir 9h30

Initiation aux fléchettes

Lundi 5 et lundi 12 octobre

Saint-Philbert de Grand Lieu, salle Olym
pie, 20h – 22h

Renseignements sur <https://www.stphilbert.fr>

Village santé

Vendredi 9 octobre, 10h-16h

Stand d'information sur le dépistage organisé du cancer du sein (par la Ligue contre le cancer)

Saint-Herblain (au grand B 11 rue de Dijon)

Marche et course

Vendredi 9 octobre

Organisé par groupe scolaire Gabriel Deshayé

Saint-Gildas des bois

Tarif : 2 €, inscription sur place et ouvert au public de 20h à 23h

Concert gospel Rhapsody

Vendredi 9 octobre

Organisé par O'Bal

Le Bignon, à l'église, place Saint-Martin, 20h

Tarif : 15 € par personne

Village et animations santé

Samedi 10 octobre

Judo, yoga assis, escalade, gym, expo motos, voitures, handball, marche, danse irlandaise, zumba....

Saint-Philbert de Grand Lieu, 10h – 18h

Programme détaillé sur <https://www.stphilbert.fr>

Gratuit

Marche

Samedi 10 octobre

Marches de 5 et 10 km

En partenariat avec la Ville et l'Association Besné Gi Gong

Besné, Espace A Capella, route de Pontchâteau 9h30 - 13h

Inscription 5 € sur Helloasso <https://www.helloasso.com/associations/besne-gi-gong/evenements/marche-octobre-rose-besne-10-octobre-2026>

La Turballaise

Dimanche 11 octobre

Courses et marches, village associatif et animations

En partenariat avec la Ville et l'association Musculation fitness turballaise

La Turballe, place du Marché, 8h à 12h30

Inscriptions : [Inscription La Turballaise](#)

Puces des couturières et loisirs créatifs

Dimanche 11 octobre

Saint-Philbert de Grand Lieu, salle du Marais, à partir de 9h

Renseignements sur <https://www.stphilbert.fr>

Entrée gratuite

Atelier danse

Dimanche 11 octobre

de 10h à 11h parent-enfant et de 11h à 12h ouvert à tous

Saint-Philbert de Grand Lieu, salle Pékin – Grènerais

Tarif libre à partir de 5 €

Marche

Dimanche 11 octobre

Trois marches 5, 10 et 15 km + 1 galopade enfants

Saint-Lypard, départ du village Le Kerinet

Participation libre sur place

Marche

Dimanche 11 octobre

6 km, 9 km et 15 km

Le Pin, départ du foyer des Jeunes de Le Pin, 9h

Participation libre sur place

Rando des 2 clochers

Dimanche 11 octobre

VTT, gravel, cyclo et marche

Organisé par GR Cyclo Machecoul

Machecoul Saint Mène, parc de la Rabine – Salle le Falleron, départ 8h - 10h

Inscription sur place

Run & Bike, marche solidaire

Dimanche 11 octobre

Organisé par Sainte-Reine Crossac Football

3 distances pour toutes les pratiques : 5 km, 10 km et 15 km

Sainte-Reine de Bretagne, stade Jean Perraud, départ 9h - 14h

Inscription : [Inscription ste-reine-crossac / le srcf se met au rose](#)

Course et marche

Mercredi 14 octobre

Organisé par CSE association de la Cormière

Guenrouët, résidence le Chêne de la Cormière (2 rue de Coëtmeleuc) , départ 14h30

Participation de 5 € minimum

Inscription sur place, réservation par téléphone au 02 40 87 64 24 ou par mail : residence@cormiere.com

Cinéma

Vendredi 16 octobre

diffusion du film « Couture » suivi d'un échange, 20h30

Saint-Philbert de Grand Lieu, CinéPhil

Tarif : 6 €

Renseignements sur <https://www.stphilbert.fr>

Les Foulées siffait

Samedi 17 octobre

Trail organisé par l'ass Le Grande Vadrouille

Le Cellier, au départ du complexe sportif de la rue de Langförden

Formats de courses adultes : 9 km (départ à 17h15, avec montée chronométrée), 15 km et 30 km (format en 3 boucles). Courses enfants (7 à 12 ans).

Inscriptions et détails sur [TimePulse](#)

Danse en ligne

Samedi 17 octobre

Organisé par Culture Loisirs Eveil

Legé, rue Pierre de Coubertin, 10h30 - 12h

Renseignements au 06 83 15 30 05

Marche

Dimanche 18 octobre

10 km organisée par l'ass Le Grande Vadrouille en partenariat avec la mairie

Le Cellier, départ libre à partir de 9h et 9h45, passage obligatoire sur l'esplanade de La Terrasse pour vérifier les inscriptions.

7€ entièrement reversé à la Ligue contre le cancer.

Retrouvez toutes les informations sur [Time pulse](#)

Course et marche

Dimanche 18 octobre

Saint-Brévin les Pins, plage de l'Océan et chemin côtier

Départ devant le Casino JOA (55 Boulevard de l'Océan)

Participation libre

Inscription sur TimePulse : [Run In Rose à Saint-Brevin-les-Pins \(44\) » TimePulse - Inscription en ligne et chronométrage sportif](#)

Ciné-débat

Lundi 19 octobre, 20h15

Autour du film « Viva » (comédie dramatique » de Aina Clotet

En présence de bénévoles patients ressource de la Ligue contre le cancer.

Cinéma l'Eden, Ancenis

Tarifs : de 4,5 € à 6 €

Tournoi de badminton double dame

Vendredi 23 octobre

Organisé par Badminton Loisir Brierson

Saint-Joachim, gymnase Yvan Collet (rue Guy Mocquet), 19h

[Lien inscription](#)

La Boucle en rose

Samedi 24 octobre

Course et marche en partenariat avec mairie, CCAS, office municipal et maison de retraite de Ker Maria.

La Limouzinière, départ du château de la Touche, 10h

Inscription avant le 9 octobre à la mairie : 2 €/personne minimum

Tournoi de swingolf

Samedi 24 octobre

Tournoi féminin le matin et mixte l'après-midi

Uniquement pour les licenciés – 10 €

Saint-Philbert de Grand Lieu, parc de la Boulogne

Renseignements sur <https://www.stphilbert.fr>

Marche et course

Samedi 24 octobre

« Color Run Rose » pour terminer, galopade gratuite pour les enfants, animations

Organisé par le Running Club Croisicais

Le Croisic, stade Constant Germon (rue de Kervenel), 14h - 18h

Tarif = 5 €

Marche

Dimanche 25 octobre

Organisé par Herbi'run

Herbignac, salle Yannick Serrée (71 avenue des sports)

Marche solidaire de 9h à 11h

Tarif libre et inscription sur place

Zumballoween

Vendredi 30 octobre

Cours de Zumba de 19h00 à 23h00

Organisé par Fitness Energy

Herbignac, salle de l'Orée du bois (rue Niki de Saint Phalle)
Inscription : [Inscription fitness energy / zumballoween](#)

Zumballoween

Samedi 31 octobre
Organisé par Legé Fit'n Forme
Legé, salle Rio - Complexe sportif, 17h30 - 19h00
Renseignements et inscriptions au 06 59 45 26 50

Théâtre

Samedi 7 novembre, 20h30, dimanche 8 novembre, 15h
Pièce : « Sous les figuiers, l'oseille »
Saint-Philbert de Grand Lieu, salle Jeanne d'Arc
8 €/adulte et 4 €/enfants
Renseignements sur <https://www.stphilbert.fr>»

Puces des bambins

Dimanche 8 novembre, 9h
Vente de jeux et vêtements enfants jusqu'à 16 ans
Saint-Philbert de Grand Lieu, salle du Marais –
Emplacement sur réservation
Renseignements sur <https://www.stphilbert.fr>

L'ÉQUIPE SALARIÉE DE LA LIGUE PASSE LE MESSAGE



CONTACT PRESSE

La Ligue contre le cancer de Loire-Atlantique
Stéphanie Le Goff - Responsable communication
02 40 14 03 14 / stephanie.legoff@ligue-cancer.net