

# MOSAÏQA

MINI-MAGAZINE

OCTOBRE  
ROSE

JE CHOISIS DE  
PRENDRE SOIN  
DE MOI

C'EST MAINTENANT  
QU'IL FAUT AGIR !

**FAITES-VOUS  
DEPISTER**

# SOMMAIRE

A stylized illustration of a woman with dark skin, wearing a pink hijab and a pink long-sleeved top. She is looking directly at the viewer with a calm expression. The background is a solid light pink color.

01

ÉDITO

02

COMPRENDRE LE CANCER  
DU SEIN : UN ENJEU VITAL  
POUR LES FEMMES

05

POURQUOI LE CANCER DU SEIN  
EST-IL SOUVENT DÉCOUVERT  
TARD EN AFRIQUE ?

07

LETTRE À MON CORPS

09

BRISER LE SILENCE ET  
NOURRIR L'ESPOIR



# OCTOBRE, JE CHOISIS DE PRENDRE SOIN DE MOI

Octobre est arrivé.

Avec lui, une lumière particulière, un mélange de chaleur persistante et de fatigue accumulée. Trois mois nous séparent de la fin de l'année, et déjà les corps et les esprits sont alourdis. Nous avons couru après la rentrée, jonglé entre les attentes des autres et nos propres rêves, et maintenant le mois d'octobre se présente comme une invitation : celle de ralentir, d'écouter, de s'écouter.

Octobre, c'est aussi un mois où la santé des femmes prend toute la place. On nous rappelle le cancer du sein, cette maladie qui a volé des mères, des sœurs, des tantes, des amies. Mais au-delà des rubans roses, je pense à ce que cela signifie profondément : prendre soin de nous, de notre corps, de nos émotions, de nos vies.

Alors, je choisis.

Je choisis de respirer entre deux obligations.

Je choisis de dire non, parfois.

Je choisis de prendre soin de moi, même quand le monde voudrait que je m'épuise pour prouver ma valeur.

Octobre n'est pas seulement une couleur, un combat, une campagne. C'est un rappel. Celui que nous méritons toutes d'être là, entières, vivantes, vibrantes. Et que prendre soin de nous n'est pas un luxe : c'est une nécessité.



## Comprendre le cancer du sein : un enjeu vital pour les femmes

Le cancer du sein est aujourd'hui le cancer le plus fréquent chez les femmes dans le monde. Chaque année, plus de deux millions de nouveaux cas sont diagnostiqués et, selon l'Organisation mondiale de la Santé, le nombre de décès dus au cancer du sein dans le monde était estimé à 670 000. Pourtant, derrière ces chiffres se cachent des vies, des visages, des histoires. Comprendre cette maladie, c'est déjà un pas vers la prévention, le dépistage et la guérison.

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

Le sein est constitué de glandes mammaires, de canaux et de tissu graisseux. Le cancer du sein apparaît lorsque certaines cellules de cette zone se multiplient de manière incontrôlée. Ces cellules anormales peuvent former une tumeur, qui peut rester localisée ou s'étendre à d'autres parties du corps.

Il existe plusieurs types de cancer du sein, mais les plus fréquents sont :

**Le carcinome canalaire :** il prend naissance dans les canaux qui transportent le lait.

**Le carcinome lobulaire :** il se développe dans les lobules, les glandes qui produisent le lait.

Tous les cancers du sein ne se ressemblent pas. Certains évoluent très lentement, d'autres de manière beaucoup plus agressive. C'est pourquoi un suivi médical est indispensable dès la moindre anomalie.

Selon le Centre de lutte contre le Cancer Léon Bérard, 1 femme sur 8 risque de développer un cancer du sein au cours de sa vie. En Afrique subsaharienne, cette réalité est particulièrement préoccupante : d'après un rapport des Nations Unies, 135 000 femmes pourraient perdre la vie chaque année à cause de cette maladie. Au Gabon, le cancer du sein figure parmi les cancers les plus fréquents, touchant parfois des femmes très jeunes, dès 30 ou 35 ans.

Malheureusement, dans de nombreux pays africains, le diagnostic est souvent posé tardivement, ce qui réduit considérablement les chances de guérison. Bien que la région enregistre relativement moins de cas que d'autres continents, elle présente l'un des taux de mortalité les plus élevés. Ces chiffres peuvent sembler alarmants, mais ils rappellent surtout une vérité essentielle : plus un cancer du sein est détecté tôt, plus les chances de guérison sont importantes.

# 1 femme sur 8



## Les facteurs de risque

Certaines causes du cancer du sein ne sont pas maîtrisables, d'autres le sont davantage :

**L'âge** : le risque augmente après 40 ans, même si des femmes jeunes peuvent être touchées.

**Les antécédents familiaux** : avoir une mère, une sœur ou une tante atteinte accroît le risque.

**Les facteurs hormonaux** : règles précoces, ménopause tardive, traitements hormonaux prolongés.

**Le mode de vie** : alimentation déséquilibrée, sédentarité, consommation d'alcool ou de tabac.

**Le surpoids** : particulièrement après la ménopause, il favorise le développement de cellules cancéreuses.

**Mais attention** : avoir un facteur de risque ne signifie pas qu'on développera forcément un cancer, et ne pas en avoir ne veut pas dire qu'on en sera épargnée.



# POURQUOI LE CANCER DU SEIN EST-IL SOUVENT DÉCOUVERT TARD EN AFRIQUE ?

En Europe ou en Amérique, le dépistage organisé permet souvent de détecter les cancers à un stade précoce. Mais en Afrique, et au Gabon en particulier, plusieurs obstacles persistent :

**Le manque d'information et de sensibilisation** : beaucoup de femmes ignorent encore l'importance de la palpation ou du dépistage. La sensibilisation se fait souvent en octobre, alors que la maladie, elle, n'attend pas ce mois pour se développer.

**La peur du diagnostic** : la crainte d'entendre "**cancer**" pousse certaines à repousser le rendez-vous médical. Beaucoup pensent "**on ne meurt pas de ce qu'on ne sait pas**" et vivent leur vie sans se douter que la maladie progresse en silence.



**Le coût** : examens, mammographies et traitements représentent une charge financière importante, inaccessible pour une grande partie de la population.

**La distance** : en dehors des grandes villes, l'accès aux structures de santé spécialisées est limité. Les centres de cancérologie dans plusieurs pays d'Afrique sont rares et se trouvent principalement dans les capitales. Cela oblige parfois les patientes à tout laisser derrière elles (maison, travail, famille) pour se rendre dans une ville parfois inconnue.





# LETTRE À MON CORPS

Mon corps,

Je t'écris parce que trop souvent, je t'ai ignoré.

Je t'ai poussé, étiré, fatigué, comprimé dans des vêtements trop serrés et des rôles trop lourds. Je t'ai jugé devant le miroir, comparé à d'autres, réduit à ce que les autres voulaient voir de toi.

Aujourd'hui, je t'écris avec tendresse. Parce que ce mois d'octobre parle de toi, de ta fragilité, de ce cancer qui frappe sans prévenir. On t'ausculte, on te surveille, mais je sais que, au fond, tu demandes surtout une chose : qu'on t'aime, qu'on te respecte, qu'on t'écoute.

Pardon de t'avoir maltraité.

Pardon de ne pas avoir entendu tes signaux quand tu criais ta douleur.

Merci de m'avoir portée, jour après jour, malgré mes négligences.

Merci de m'avoir permis d'aimer, de marcher, de créer, de danser.

Je choisis de faire mes examens, non par peur, mais par respect.

Je choisis de t'offrir du repos quand tu en réclames.

Je choisis de te nourrir avec plus de conscience.

Je choisis de ne plus attendre la maladie pour prendre soin de toi.

Tu n'es pas seulement une enveloppe.

Tu es ma maison, mon premier temple.

Tu es le lieu où tout commence et où tout finit.

Désormais, je promets d'apprendre à t'aimer : même quand tu changes, même quand tu souffres, même quand tu faiblis.

En ce mois d'Octobre Rose, je fais de toi ma priorité.

Parce que tu es moi et que je suis toi.



OCTOBRE ROSE  
FORCE & ESPOIR



## Briser le silence et nourrir l'espoir

Le cancer du sein n'est pas seulement une maladie biologique. C'est une épreuve qui touche le corps, le cœur et l'esprit. Dans beaucoup de familles, le sujet reste encore tabou. Certaines femmes traversent cette expérience dans la solitude, parfois dans la honte, comme si parler de leur maladie allait la rendre plus lourde à porter.

Et pourtant, parler du cancer du sein, c'est déjà un premier pas pour sauver des vies. Partager l'information, encourager une amie à se faire dépister, accompagner une sœur à son rendez-vous médical... chaque geste, chaque parole compte. Ces petits actes de solidarité construisent un réseau invisible mais puissant, capable de soutenir et d'alléger le fardeau de celles qui luttent.

C'est justement ce lien, cette parole libérée, ce soutien mutuel qui ouvre la voie à la résilience. Malgré les défis et la fatigue, de nombreuses femmes retrouvent une vie pleine, active et épanouie après un cancer du sein. Les avancées médicales, les traitements adaptés à chaque situation et l'entraide collective font de plus en plus de cette maladie une épreuve que l'on peut surmonter.

Se reconstruire après un diagnostic, ce n'est pas seulement suivre un traitement, c'est aussi apprendre à accueillir ses émotions, accepter les moments de doute, célébrer les petites victoires et se laisser entourer. C'est transformer une expérience douloureuse en force, en fierté et en espoir.

Vivre avec le cancer du sein, c'est conjuguer courage, résilience et solidarité. Chaque pas, chaque mot, chaque geste compte. Il ne s'agit pas de nier la peur ou la fatigue, mais de les traverser avec amour pour soi et pour les autres. Parce qu'en parlant, en agissant et en se soutenant, on transforme la peur en lumière, et l'épreuve en victoire.



**Explore tous nos articles dès maintenant en cliquant sur le bouton ci-dessous !**

