Programme de l'intervention

ATELIER : Prévention du cancer du sein et autopalpation mammaire

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Un atelier dynamique pour s'informer sur la prévention du cancer du sein et apprendre concrètement l'autopalpation mammaire. Un moment privilégié pour échanger, poser ses questions et adopter des gestes qui sauvent.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les facteurs de risque et les principes de la prévention du cancer du sein
- Acquérir la technique de l'autopalpation mammaire et savoir quand la pratiquer
- S'engager dans une démarche proactive de dépistage et de suivi médical

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et brise-glace**
  - Présentation de l'atelier et de ses objectifs
  - Tour de table rapide : "Un mot sur ce qui vous amène ici aujourd'hui"
- **Le cancer du sein : l'essentiel à savoir (rappel des connaissances)**
  - Qu'est-ce que le cancer du sein ? Chiffres clés et impact
  - Les facteurs de risque : ce que l'on peut contrôler et ce qui ne l'est pas
  - Détecter une anomalie
- **Les piliers de la prévention**
  - Hygiène de vie : alimentation, activité physique, gestion du poids
  - Le dépistage organisé : mammographie et examen clinique
  - L'autopalpation mammaire : un geste complémentaire essentiel
- **Démonstration et pratique guidée de l'autopalpation mammaire**
  - Démonstration pas à pas de la technique sur un buste pédagogique (si disponible) ou par l'animateur
  - Temps de pratique individuelle guidée (sur soi-même, avec respect de l'intimité et des consignes)
  - Conseils pratiques : quand, comment, que rechercher
- **Quiz interactif : "Mon corps, mes gestes"**
  - Questions sur la fréquence de l'autopalpation, les signes à surveiller, les démarches de dépistage

- **Temps d'échanges et de questions-réponses**
  - Discussion ouverte sur les appréhensions, les doutes, les expériences
  - Partage de ressources et de témoignages (si pertinents et volontaires)
- **Conclusion et engagement personnel**
  - Synthèse des messages clés
  - Invitation à un engagement personnel : "Quel geste je m'engage à faire pour ma santé ?"
  - Présentation des ressources

À la fin de cet atelier, vos agents sauront identifier les symptômes les plus répandus/les principaux facteurs de risque du cancer du sein, maîtriser la technique de l'autopalpation mammaire et connaître les différentes modalités de dépistage pour une meilleure prise en charge de leur santé.

Modalités pédagogiques

- **Format d'animation :** A distance

Moyens et supports pédagogiques

L'atelier favorise une immersion pratique grâce à une animation experte adaptée au public, une présentation visuelle (diaporama) enrichie de supports variés (fiches outils, guides, jeux, courtes vidéos, sondages en direct ou quiz interactifs). Après un court rappel des concepts et faits majeurs du sujet, des mises en pratiques concrètes sont réalisées.