

RUGBY DIVERSITÉ
SOUTIENT ✨ ✨ ✨

**OCTOBRE
ROSE**

POURQUOI OCTOBRE ROSE ?

Chaque année, Octobre Rose rappelle l'importance du dépistage du cancer du sein. Ce mois de sensibilisation encourage chaque femme à se faire dépister et à parler de prévention autour d'elle.

En France, 1 femme sur 8 sera concernée au cours de sa vie. Ce chiffre montre combien il est essentiel d'agir tôt et de rester attentif à sa santé.

**LA PRÉVENTION PEUT SAUVER DES VIES.
ENSEMBLE, MOBILISONS-NOUS POUR
SOUTENIR LA RECHERCHE ET RAPPELER QUE
CHAQUE GESTE COMPTE.**

LE SPORT, UN ALLIÉ SANTÉ

Le savais-tu ?

Pratiquer une activité physique régulièrement réduit le risque de cancer du sein de 20 à 30 %.
Pas besoin d'être une athlète : chaque mouvement compte !

Bouger, c'est renforcer son corps, son esprit et sa santé. Le plus difficile, c'est de commencer... après, ton corps et ton esprit te diront merci.



Une marche rapide de 30 minutes
Un peu de yoga ou d'étirements le matin
De la danse entre amis ou en solo
Une balade en vélo ou un peu de jardinage

ENSEMBLE POUR LA CAUSE

Octobre Rose, c'est bien plus qu'une couleur : c'est un mouvement collectif rempli de solidarité et d'espoir.

Courir, marcher, participer à un cours...

Chaque geste compte pour sensibiliser, soutenir la recherche et montrer son engagement.

Que ce soit entre amis, en famille ou au travail, se mobiliser ensemble, c'est faire grandir l'impact de la prévention.

“

*SEUL ON VA PLUS VITE, ENSEMBLE
ON VA PLUS LOIN.*

”



ET TOI, TU PARTICIPES À UNE ACTION POUR OCTOBRE ROSE ?

À Toulouse, rejoins les événements
sportifs solidaires : marches, courses
ou cours collectifs au profit de la cause