

OCTOBRE
ROSE

Dossier
de presse
Octobre Rose
2026

PRENDS
TES
SEINS
EN MAIN !

*Avec Ariane Brodier,
EnSanté invite les femmes
à prendre soin de leur santé
et à faire passer le message.*

EnSanté!



Pour Octobre Rose 2026, EnSanté renouvelle sa campagne « Prends tes seins en main ! », engagée en 2024. Cette année, Ariane Brodier en devient le visage.

Au cœur de cette nouvelle édition : la conscience mammaire et la sororité

Cette nouvelle édition invite les femmes à mieux connaître leurs seins et à rester attentives aux changements. Portée par un esprit de sororité, elle encourage chacune d'entre elles à transmettre ce message à une mère, une fille, une sœur ou une amie : prendre soin de sa santé, c'est aussi prendre du temps pour soi.

Prendre soin de soi à tout âge

Prendre soin de sa peau, bouger, s'accorder du temps... Et si l'attention portée à ses seins trouvait, elle aussi, sa place dans le quotidien ? Avec « Prends tes seins en main ! », EnSanté souhaite ouvrir cette conversation simplement, sans gêne ni culpabilisation. La campagne invite chaque femme à mieux connaître son corps, à être attentive à ses changements et à prendre sa place dans le suivi de sa santé.

L'édition 2026 met en avant la conscience mammaire : connaître l'aspect et le toucher habituels de ses seins pour remarquer un changement inhabituel et en parler à un professionnel de santé. Cette attention complète le suivi médical et les mammographies recommandées ; elle ne les remplace pas.

Un hymne à la santé féminine

Portée par une identité visuelle pop et un ton complice, la campagne veut donner envie de s'informer et de transmettre le message. Son ambition : faire circuler sur les réseaux sociaux une invitation à prendre soin de soi, puis de celles qui nous entourent, en partageant une information utile ou en encourageant une proche à consulter.

Prends soin de toi. Et passe le message.

La sororité au cœur de la campagne

De mère en fille et de femme à femme

On se transmet des conseils, des habitudes, des façons de prendre soin de soi. EnSanté propose d'y faire une place à la santé des seins. Une mère peut sensibiliser sa fille à la connaissance de son corps ; une fille peut rappeler à sa mère l'importance de son rendez-vous de dépistage. Entre sœurs, amies ou collègues, une conversation peut être l'occasion de poser une question, de partager une information ou de se sentir soutenue dans une démarche de santé.

Cette transmission réciproque donne son sens à la sororité portée par la campagne. Chacune est invitée à relayer le message à sa manière, dans le respect de l'intimité et des choix de l'autre. Il ne s'agit pas de surveiller ses proches, mais de leur témoigner de l'attention et de les encourager à prendre soin d'elles.



Ariane Brodier porte le message de cette édition

Pour incarner cette invitation, EnSanté a choisi Ariane Brodier qui devient le visage de « Prends tes seins en main ! » en 2026.

Animatrice et chroniqueuse de télévision, comédienne et humoriste française, Ariane est une figure familière du public en Languedoc-Roussillon. Elle est notamment très présente sur Instagram.

À travers Ariane Brodier, EnSanté souhaite porter la prévention dans une conversation proche du quotidien des femmes. Sa présence donne un visage à la campagne et accompagne son ambition de toucher un public au-delà des canaux habituels d'information en santé.

Le message qu'elle incarne est celui de la campagne : prendre du temps pour sa santé, apprendre à connaître ses seins et transmettre cette attention aux femmes de son entourage.

Une identité visuelle pensée pour être partagée

Rose affirmé, volumes brillants et portrait d'Ariane Brodier : les visuels 2026 adoptent un univers pop, immédiatement identifiable. L'objectif : attirer l'attention (même des plus jeunes), pour rendre le sujet accessible et à donner envie de partager les messages de prévention.

La signature « Prends tes seins en main ! » conserve son énergie et prend un sens plus large : être actrice de sa santé, s'informer et recourir au suivi adapté. Le ton est direct et chaleureux, avec une attention particulière aux jeunes femmes, tout en portant une invitation à prendre soin de soi à chaque âge.

La conscience mammaire en pratique



Mieux connaître ses seins et repérer un changement

La conscience mammaire désigne ici l'attention portée à l'aspect et au toucher habituels de ses seins. L'édition 2026 privilégie cette connaissance de soi et le recours à un professionnel en cas de changement. Elle ne propose ni protocole d'autopalpation à reproduire, ni autodiagnostic.

Le dépliant invite à être attentive notamment à l'apparition d'une boule dans un sein ou sous le bras ; à une modification de la peau, comme une rougeur, un creux ou un aspect « peau d'orange » ; à une modification du mamelon ou de l'aréole, un écoulement ou un suintement ; ou à un changement de taille ou de forme des seins.

Un changement inhabituel ne signifie pas forcément un cancer, mais mérite un avis médical. Il faut en parler à son médecin traitant, à son gynécologue ou à sa sage-femme, sans attendre le prochain dépistage. L'absence de changement perceptible ne dispense pas des examens recommandés.

Un suivi adapté à chaque âge et à chaque situation

Dès 25 ans, un examen clinique des seins, comprenant une observation et une palpation par un professionnel de santé, est recommandé tous les ans.

De 50 à 74 ans, une mammographie est proposée tous les deux ans dans le cadre du dépistage organisé aux femmes sans symptômes et sans facteur de risque particulier autre que leur âge. Cet examen est pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie, sans avance de frais.

Après 74 ans, la poursuite éventuelle du dépistage se discute avec le professionnel de santé en fonction de la situation individuelle. À tout âge, des antécédents personnels ou familiaux peuvent justifier un suivi spécifique.

Prendre soin de sa santé au quotidien



En complément du suivi médical et du dépistage, prendre soin de sa santé passe aussi par des habitudes quotidiennes : bouger régulièrement, adopter une alimentation équilibrée, veiller à son poids, limiter l'alcool et vivre sans tabac. Ces habitudes peuvent contribuer à réduire le risque de cancer du sein.



Faire circuler le message



Des réseaux sociaux aux conversations du quotidien

EnSanté souhaite faire des réseaux sociaux un relais majeur de « Prends tes seins en main ! ». L'objectif est que les messages soient vus, partagés et transmis à une mère, une fille, une sœur, une amie ou une collègue. Chaque partage peut prolonger la campagne par une conversation sur la santé, le suivi ou le dépistage.

Le dépliant 2026 prolonge les visuels par des informations pratiques : les changements auxquels être attentive, la conduite à tenir et les repères de suivi selon l'âge. Il permet de retrouver les messages essentiels et de les partager avec son entourage.

L'ambition dépasse le seul mois d'octobre : inscrire durablement l'attention à sa santé dans le quotidien et faire vivre une solidarité entre femmes autour de la prévention.



EnSanté mobilisé depuis 2024

Service de Prévention et de Santé au Travail interentreprises en Occitanie, EnSanté accompagne les entreprises et leurs salariés dans la prévention des risques professionnels et la préservation de la santé au travail. Ses équipes réunissent notamment médecins du travail, infirmiers, psychologues, ergonomes et préventeurs.

Sa proximité avec les entreprises et les salariés lui permet également de relayer des messages de prévention en santé publique. Lancée en 2024, « Prends tes seins en main ! » s'inscrit dans cette démarche : rendre l'information accessible et encourager les femmes à prendre soin de leur santé.

EnSanté met à disposition un kit de sensibilisation, téléchargeable dans la boîte à outils de son site internet : <https://ensante.fr/accueil/boite-a-outils/>



CONTACT PRESSE

Anne-Sophie Segonzac • Directrice communication EnSanté
annesophie.segonzac@ensante.fr • 06 47 84 61 85
ensante.fr

