

CHALLENGE DES GENTLEMEN



**Mobilisons-nous pour lutter
contre les cancers masculins**



NORD

PRÉVENTION DES CANCERS MASCULINS

Quelques recommandations

Entre 11 et 14 ans



La vaccination contre le Papillomavirus Humain - HPV, responsable de certains cancers chez les hommes, est conseillée. Rattrapage possible entre 15 et 19 ans. Parlez-en à votre médecin traitant.

Dès la puberté

Pratiquer régulièrement l'auto-examen des testicules (idéalement après une douche chaude pour détendre les bourses), peut permettre d'identifier une grosseur, une asymétrie entre les deux testicules ou une partie plus dure. Dans ce cas, consultez votre médecin traitant.



Dès 50 ans



Participez au dépistage organisé du cancer colorectal en répondant à l'invitation du CRCDC-HDF qui vous est adressée à votre domicile tous les 2 ans et jusqu'à 74 ans.

La prévention du cancer de la prostate est à discuter au cas par cas avec votre médecin traitant ou votre urologue.

Quel que soit l'âge

Je privilégie :

- Les fruits et les légumes dont les fruits à coque, les légumes secs
- Les aliments de saison et produits locaux
- Le fait maison
- Une activité physique régulière

Je réduis :

- Les viandes rouges et charcuteries
- Les produits trop sucrés ou trop salés
- L'alcool
- Le temps passé assis dans la journée
- L'exposition au soleil entre 12h et 16h

J'arrête de fumer :



www.ligue-cancer.net/cd59

03 20 06 06 05

