



Challenge des Gentlemen



En novembre, participez à la campagne de prévention et de promotion des dépistages des cancers masculins

Réduire de 40% les cancers par la prévention

Aujourd'hui, plusieurs études ont montré qu'une hygiène de vie saine diminuait le risque de développer un cancer, et augmentait les chances de guérison. Alors :



Arrêtons notre consommation de tabac.



Limitons ou arrêtons ensemble notre consommation d'alcool.



Pratiquons une activité physique régulière tout au long de la semaine entre 20 et 30 minutes par jour minimum.



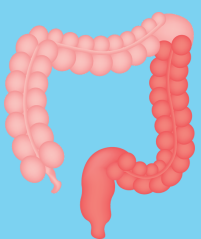
Mangeons équilibré : limitons les viandes rouges et charcuteries, limitons les produits sucrés et produits ultra-transformés.



Entre 11 et 14 ans , réalisons la vaccination contre le Papillomavirus Humain (HPV).

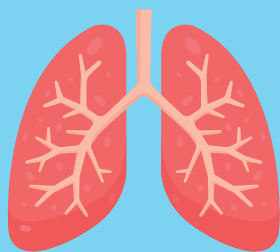
Dépister les cancers

COLORECTAL



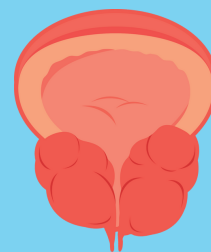
Dès **50 ans et jusqu'à 74 ans**, participons au dépistage organisé du cancer colorectal en réalisant le **test immunologique** de recherche de sang dans les selles.

POUMON



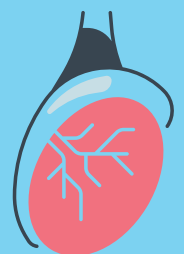
Le dépistage du cancer du poumon est **individuel**, si besoin, **en discuter au cas par cas** avec notre médecin traitant ou pneumologue.

PROSTATE



Le dépistage du cancer de la prostate est **à discuter au cas par cas** avec notre médecin traitant ou notre urologue. Son principal dépistage est le **toucher rectal**.

TESTICULES



Dès la **puberté**, procédons régulièrement à l'**auto-examen** des testicules.