



LA LIGUE
CONTRE
LE CANCER



NOVEMBRE

CHALLENGE DES GENTLEMEN

UN MOIS POUR LUTTER CONTRE LES CANCERS MASCULINS



ENTRE 11 ET 14 ANS

Vaccination HPV recommandée

Le papillomavirus humain HPV est responsable de certains cancers de l'anus, du pénis et des voies aérodigestives.

Pour s'en protéger, un vaccin est disponible dès 11 ans et jusqu'à 26 ans. Parlez-en à votre médecin.



DÈS LA PUBERTÉ

Auto-examen des testicules

L'autoexamen régulier des testicules (de préférence après une douche chaude pour détendre les bourses) peut permettre d'identifier une grosseur, une asymétrie ou une partie plus dure.

Dans ce cas, consultez un médecin.



DÈS 50 ANS

Suivi médical et dépistage

Un courrier d'invitation au dépistage organisé du cancer colorectal vous est envoyé tous les 2 ans par l'Assurance Maladie de votre département jusqu'à 74 ans.

Consultez votre médecin traitant ou urologue pour le dépistage du cancer de la prostate.

Quel que soit l'âge, pour un mode de vie plus équilibré

JE PRIVILÉGIE...



les fruits et légumes, légumes secs & fruits à coque



les aliments de saison, locaux et le fait maison

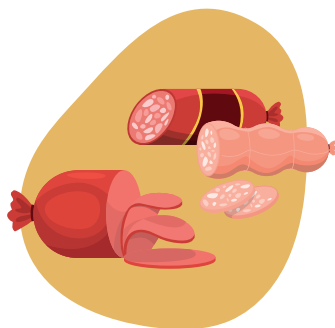


la pratique d'une activité physique régulière



l'alcool

JE SUIS VIGILANT...



aux viandes rouges et charcuterie



aux produits trop sucrés ou trop salés



au soleil entre 12h & 16h



le tabac