

Cancers chez les hommes : Mieux comprendre pour mieux se protéger

Chaque année en France, plus de 245 000 hommes sont touchés par un cancer. Pour beaucoup de ces cancers, il est possible de réduire les risques en adoptant des gestes quotidiens et en connaissant son corps pour détecter les signes qui doivent mener à une consultation.

LES BONNES PRATIQUES



Ne pas fumer



Éviter l'alcool



Surveiller et stabiliser son poids



Limiter l'exposition aux UV



Se faire vacciner contre les HPV



Pratiquer une activité physique modérée à intensive au moins 30 min par jour



Limiter la consommation de viande rouge, charcuterie et graisses animales



Augmenter la consommation de légumes, fruits à coques, fruits et aliments riches en fibres



Participer au dépistage colorectal organisé



Consulter en cas de symptôme ou de doute

La Ligue contre le cancer du Gard
accompagne les personnes
malades et leurs proches partout
dans le département.

Nous proposons l'ensemble de nos
services **gratuitement**, **sans adhésion**,
grâce à nos partenaires et à la
générosité du public.

Soutenez notre action
en faisant un don :

www.ligue-cancer.net/don



Ligue contre le cancer Comité du Gard

115 Allée Norbert Wiener
Arche BOTTI, BAT 2
BP 80027 30023 NIMES
Cedex 1

Accueil :

04 66 67 39 17
cd30@ligue-cancer.net

Service prévention :

04 66 27 91 94 ou 04 66 27 91 90
preventioncd30@ligue-cancer.net



CHALLENGE DES
GENTLEMEN

LUTTONS CONTRE LES
CANCERS MASCULINS



SE FAIRE VACCINER, C'EST SE PROTÉGER SOI-MÊME ET PROTÉGER SES PARTENAIRES.

En 2024, seulement 24,5% des garçons âgés de 16 ans avaient été vaccinés.
Le préservatif ne protège que partiellement contre les infections liées aux HPV.

Le saviez-vous ?

POURQUOI SE FAIRE VACCINER ?
Le vaccin est la seule protection efficace contre les infections liées aux HPV. Il est recommandé pour les garçons et les filles de 11 à 14 ans, avec possibilité de rattrapage jusqu'à 26 ans. Renseignez-vous auprès de votre médecin traitant.

Le papillomavirus humain (ou HPV) est un virus très fréquent. Garçons et filles y sont exposés, quelle que soit leur orientation affective. Il se transmet par contact direct des muqueuses ou de la peau, et l'infection par certains souches peut parfois évoluer en cancer. On l'associe souvent au cancer du col de l'utérus, mais il peut aussi être responsable de cancers masculins : pénis, sphère ORL (oreille, nez, larynx) par exemple.

SE PROTÉGER DES CANCERS ÉVITABLES

11- 26 ANS
Se vacciner contre les HPV



Pratiquer l'auto-palpation des testicules

Si vous notez un changement inhabituel, il est important de consulter un médecin rapidement.

- Les symptômes les plus fréquents sont :
- Apparition d'une masse anormale dans un testicule.
 - Sensation de lourdeur, gêne ou douleur.
 - Changement d'aspect (gonflement, rougeur, inflammation)

QUELS SIGNES DOIVENT ALERTER ?

Le cancer du testicule est le cancer le plus fréquent de l'homme jeune (20-40 ans). Dans l'immense majorité des cas, il peut se guérir, d'autant plus s'il est détecté tôt. Il est recommandé d'auto-surveiller ses testicules en les touchant afin de pouvoir repérer une éventuelle anomalie, et de consulter un médecin le cas échéant.

ÊTRE ATTENTIF À SES TESTICULES

DÈS LA PUBERTÉ
Prévenir le cancer du testicule

C'est le cancer le plus fréquent chez l'homme. Il n'existe pas de dépistage systématique pour tous. Une surveillance est recommandée à partir de 50 ans. Le mieux est d'en parler avec votre médecin. Il pourra évaluer vos risques et vous conseiller le suivi le plus adapté à votre situation.

LE CANCER DE LA PROSTATE

COMMENT FAIRE LE TEST ?
Le test se réalise chez soi, simplement et rapidement. Le kit est gratuit, disponible en pharmacie, auprès d'un médecin ou en ligne sur monkit.depistage-colorectal.fr. En cas de saignements dans les selles, d'antécédents personnels ou familiaux, ou en dehors de cette tranche d'âge, consultez votre médecin traitant pour bénéficier d'un suivi personnalisé.

Le cancer colorectal est le 3e cancer le plus fréquent chez les hommes. Il fait l'objet d'une campagne de dépistage organisée : tous les deux ans, les personnes entre 50 et 74 ans sont invitées à réaliser un dépistage.

LE CANCER COLORECTAL

EN PARLER À SON MÉDECIN

DÈS 50 ANS
Un test simple pour le côlon, un contrôle pour la prostate