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

Don en Confiance – VOTRE DON, NOTRE ENGAGEMENT

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

LA LIGUE CONTRE LE CANCER GARD



CHALLENGE DES GENTLEMEN

LUTTONS CONTRE LES CANCERS MASCULINS

LA LIGUE CONTRE LE CANCER GARD



11- 26 ANS
Se vacciner contre les HPV

SE PROTÉGER DES CANCERS ÉVITABLES

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 certaines 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.

POURQUOI SE FAIRE VACCINER ?

Le vaccin est la seule protection efficace contre les infections liés 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 saviez vous ?

Le préservatif ne protège que partiellement contres les infections liés aux HPV.

En 2024, seulement 24,5% des garçons âgés de 16 ans avaient été vaccinés.

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



DÈS LA PUBERTÉ
Prévenir le cancer du testicule

ÊTRE ATTENTIF À SES TESTICULES

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.

QUELS SIGNES DOIVENT ALERTER ?

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)

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

Pratiquer l'auto-palpation des testicules



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

EN PARLER À SON MÉDECIN

LE CANCER COLORECTAL

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

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 DE LA PROSTATE

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.**

LA PRÉVENTION DES CANCERS TOUT AU LONG DE LA VIE