

CHALLENGE DES GENTLEMEN

UN MOIS POUR LUTTER
CONTRE

LES CANCERS MASCULINS



PRÉVENTION DES CANCERS MASCULINS

Quelques recommandations



DÈS 11 ANS



La vaccination contre le Papillomavirus Humain - HPV responsable de certains cancers chez les hommes est indiquée de 11 à 19 ans (rattrapage possible jusqu'à 26 ans selon avis médical).

DÈS LA PUBERTÉ

Pratiquez 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 de l'assurance maladie 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

Privilégiez :

- 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

Réduisez :

- 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
- Éliminez le tabac

NOUS CONTACTER



**4/6 RUE PIERRE DUPONT
59013 LILLE CEDEX**

Lundi au jeudi : 08h30 - 12h30 / 13h30 - 17h00
Vendredi : 08h30 - 12h30 / 13h30 - 16h30

☎ **03 20 06 06 05**

✉ **cd59@ligue-cancer.net**

