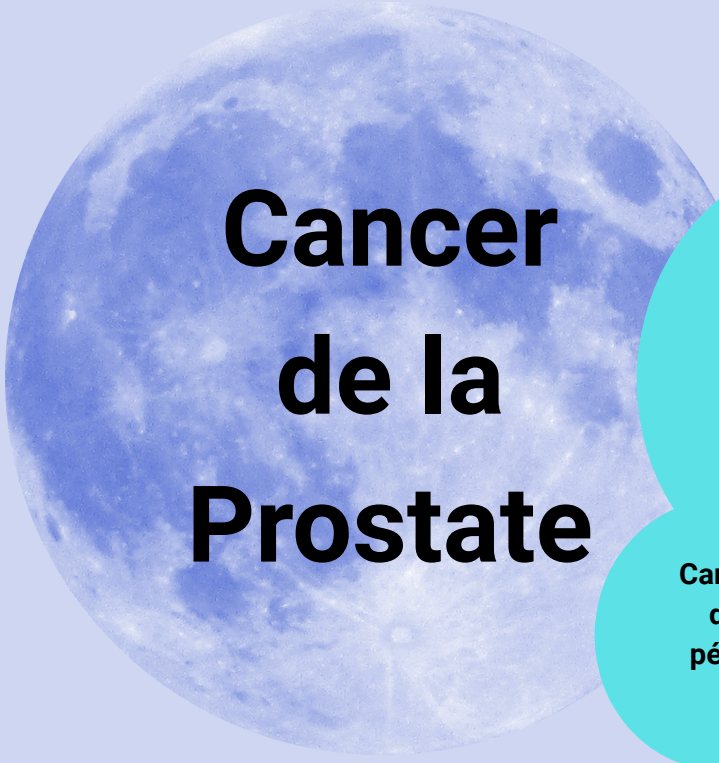


Les **canc**rs masculins **osons** en parler



Osez et devenez partenaire !

Chaque année, des milliers d'hommes sont touchés par des cancers qui pourraient être détectés plus tôt, voire évités. Le cancer de la prostate, le cancer du testicule et le cancer du pénis représentent la majorité des cancers masculins, mais ils restent encore trop souvent des sujets tabous. Pourtant, parler, s'informer et consulter à temps peuvent sauver des vies.



**Cancer
de la
Prostate**

**Cancer
des
testicules**

**Cancer
du
pénis**

Cancer de la prostate



Détecté tôt, ce cancer peut être traité efficacement dans 90% des cas.

Cancer des testicules et du pénis



S'il est diagnostiqué et traité à temps, le cancer du testicule localisé est quasi systématiquement guéri.

Prévenir les cancers masculins, c'est agir pour sa santé

1. Bouger, bien manger, moins consommer

Une bonne hygiène de vie joue un rôle majeur dans la prévention des cancers.

- Bouger régulièrement : 30 minutes d'activité physique par jour réduisent considérablement le risque de cancer.
 - Limiter l'alcool et le tabac : deux facteurs de risque majeurs à l'origine de nombreux cancers.
- Adopter une alimentation équilibrée : riche en fruits, légumes, fibres et pauvre en produits ultra-transformés.

2. Oser consulter et se faire dépister

- À partir de 50 ans, un suivi régulier de la prostate (examen clinique et dosage du PSA) est recommandé.
- Chez les jeunes hommes, l'autopalpation des testicules permet de repérer précocement toute anomalie.
- Tout symptôme inhabituel (trouble urinaire, masse, douleur persistante...) doit conduire à consulter un médecin.

3. Parler, c'est aussi prévenir

Briser le silence autour des cancers masculins, c'est permettre à chacun de s'informer, de se protéger et d'agir. En famille, entre amis ou au travail, ouvrir le dialogue sur la santé des hommes, c'est déjà un premier pas vers la prévention.

Agir tôt, c'est vivre mieux.

La prévention, c'est une affaire de courage et de bienveillance envers soi-même.

Osons en parler. Osons prévenir.