

LES BONS RÉFLEXES

▶ La cigarette j'arrête !

Il est deux fois plus facile d'arriver à décrocher avec un substitut nicotinique et un suivi par un médecin.

▶ L'alcool je modère ou j'arrête

Pour limiter les risques pour votre santé au cours de votre vie, Santé Publique France recommande :

- ✓ de ne pas consommer plus de 10 verres standards* par semaine et pas plus de 2 verres par jour,
- ✓ d'avoir au moins deux jours par semaine sans consommation.

(* un verre standard = 10 grammes d'alcool pur = un demi de bière = un ballon de vin rouge = une coupe de champagne = une dose de whisky ou de pastis).

▶ Je mange plus équilibré

Beaucoup de fruits et de légumes et un petit peu de protéines animales (viandes, poissons, œufs... en réduisant la part des viandes rouges et charcuteries).

▶ Le sport je m'y mets !

L'activité physique régulière réduit le risque de cancer en général. Faire des courses de proximité à pied ou en vélo, jouer au ballon avec les enfants... ou bricoler et jardiner, toute activité physique compte !

▶ J'évite les coups de soleil

À la belle saison, contre les cancers de la peau, mieux vaut porter des vêtements couvrants, un chapeau et s'enduire régulièrement de lotion protectrice avec un FPS (facteur de protection solaire) élevé (plus de 30).

AGIR POUR PRÉVENIR

- Faites le point avec votre médecin traitant sur les mesures de dépistage qui vous concernent et établissez ensemble un calendrier.
- Si l'un de vos parents, frères ou sœurs, ou enfants a développé un cancer colorectal, la recherche de sang dans les selles n'est pas indiquée pour le dépistage de ce cancer. Seule la coloscopie permet d'écarter ce risque.
- Si vous avez du mal à contrôler ou réduire votre poids, faites-vous aider par un professionnel de santé, nutritionniste ou diététicien.
- Pour les personnes dépendantes à l'alcool ou au tabac, l'aide d'un professionnel de santé est un important facteur de réussite du sevrage.
- Prenez régulièrement en photo les grains de beauté qui vous ont été signalés par votre dermatologue. Un bon moyen de suivre objectivement leur évolution en comparant les clichés.

Sources : "Projection de l'incidence et de la mortalité par cancer en France métropolitaine en 2017", Santé Publique France, 2018.

Les informations générales fournies dans ce dépliant sont données à titre indicatif et ne sauraient engager la responsabilité d'Assurance Prévention. Elles n'ont pas vocation à se substituer aux avis des professionnels de santé.



L'association Assurance Prévention regroupe tous les assureurs français.

SIRET 825 242 613 000 16 APE 9499Z
26 bd Haussmann
75009 PARIS
www.assurance-prevention.fr

CANCERS MASCULINS PRÉVENIR ET DÉPISTER



LES CANCERS MASCULINS

Le nombre de cancers masculins a augmenté, en partie du fait du vieillissement de la population. Mais les progrès du dépistage précoce et des traitements ont réduit la mortalité.

► Prostate, poumon, les plus fréquents

En 2017, le cancer de la prostate a été le plus fréquent des cancers masculins avec 54 000 nouveaux diagnostics estimés selon Santé Publique France. Viennent ensuite le cancer du poumon (32 500) et le cancer colorectal (24 000), bien avant le cancer du testicule (2 300).

Les hommes sont également davantage touchés par le cancer de la bouche et de la gorge (8 200 cas par an) et celui du rein (9 500 cas). Enfin, on recense 8 100 cas de cancers de la peau (mélanome), ce chiffre étant identique chez les femmes.

► Plus de vies sauvées

Si le nombre de cancers diagnostiqués chez les hommes augmente, on sauve aussi de plus en plus de vies grâce aux progrès thérapeutiques, mais aussi grâce au dépistage qui permet un diagnostic précoce.

Que ce soit grâce au dépistage organisé au niveau national (intestin) ou au dépistage individuel (peau, prostate, bouche), ce diagnostic précoce permet une meilleure efficacité des traitements et une augmentation du nombre de guérisons.



LES FACTEURS DE RISQUE

► Le tabac

Tous cancers confondus, le tabac est responsable de plus d'un tiers des cancers chez l'homme. Il est la première cause de cancer du poumon, des lèvres, de la bouche et de la gorge.



► Les boissons alcoolisées

Chez l'homme, près d'un cancer sur dix (9,6 %) peut être attribué à une consommation excessive d'alcool, actuelle ou ancienne.



► Une alimentation trop riche

Une consommation régulière de graisses saturées (beurre, fromages) et de viandes transformées (charcuteries, bacon, saucisses, etc.) peut aller jusqu'à doubler le risque de cancer de la prostate.



► Les kilos en trop

Le surpoids accroît le risque de cancer en général. De plus, l'obésité abdominale est considérée comme un facteur qui aggrave l'évolution du cancer de la prostate.

► Les antécédents familiaux

Près de 10 % des cancers de la prostate seraient d'origine héréditaire : lorsque trois hommes de la famille sont concernés (ou seulement deux s'ils avaient moins de 50 ans), le risque d'être soi-même atteint est multiplié par dix.

LE DÉPISTAGE

► Avant 50 ans

Palpation régulière des testicules, sous la douche chaude, pour identifier une grosseur, une asymétrie entre les deux testicules ou une partie plus dure.

Lorsqu'on a de nombreux grains de beauté, un examen annuel par un dermatologue est préférable, tout au long de la vie.

► Après 50 ans

Entre 50 et 74 ans, test immunologique de dépistage du sang dans les selles tous les deux ans (cancer colorectal).

Pour les fumeurs ou ceux qui boivent régulièrement de l'alcool, visite tous les deux ans chez l'ORL en vue d'un examen de la bouche, de la gorge et des cordes vocales.

► Après 55 ans

Après 55 ans, le dépistage du cancer de la prostate est à discuter au cas par cas avec son médecin. Il repose sur un examen clinique, le toucher rectal, indolore mais redouté car gênant.

BON À SAVOIR !

Que penser du PSA ?

La prostate sécrète une protéine qui peut être dosée dans le sang : c'est l'antigène prostatique spécifique ou PSA. Un cancer de la prostate peut être à l'origine d'un taux de PSA élevé, mais ce n'est pas forcément la seule raison possible de cette augmentation : dans 75 % des cas, elle n'est pas liée à un cancer de la prostate. Si l'utilité du PSA dans le suivi d'un cancer de la prostate fait l'unanimité, les autorités de santé ne recommandent pas le dépistage systématique du cancer de la prostate avec le PSA.